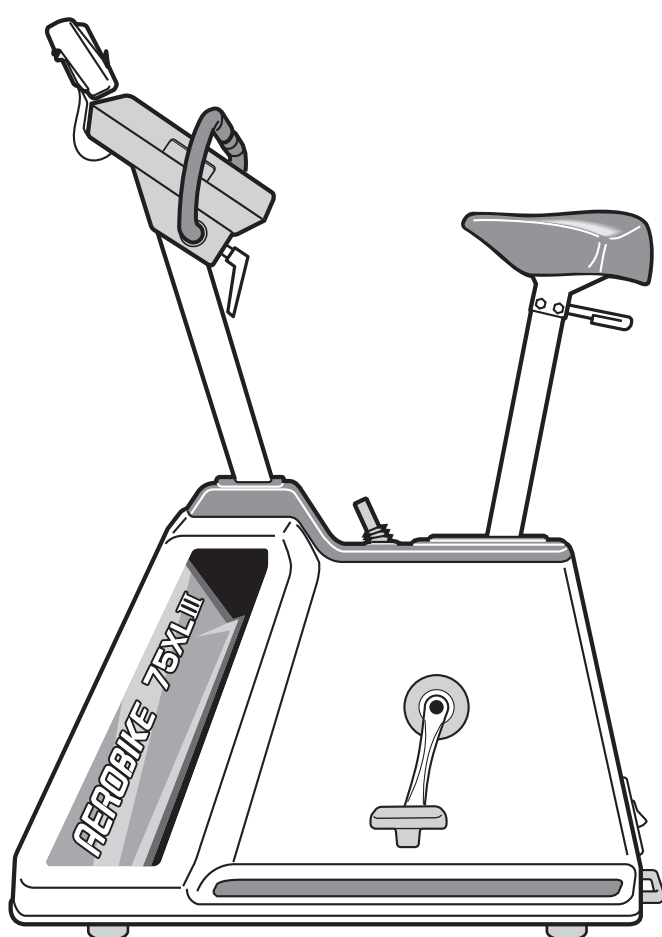
KONAMI

エアロバイク® 75XLⅢ

取扱説明書

ご使用前に、この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。また、本書は大切に保管してください。取りはずしてある部品は、本書をよく読んで組み立ててください。本品を他のお客様にお譲りになるときは、必ず本書もあわせてお渡しください。

目　次

安全にお使いいただくために

このたびはエアロバイク75XLⅢをお買い求めいただきありがとうございました。

●ご使用の前に、この「安全にお使いいただくために」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

●ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いを生じることが想定される内容を「警告」「注意」の2つに区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

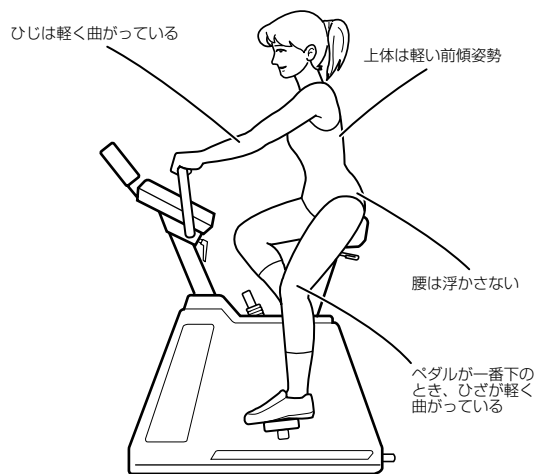
表　示	表示の意味
⚠警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容が記載されています。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う可能性および物的損害の発生が想定される内容が記載されています。

●お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

絵表示の例

記　号	記号の内容と例
	⚠記号は、警告・注意を促す内容があることを告げるものです。
	⃠記号は、禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容（左図の場合は分解禁止）が描かれています。
	●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容（左図の場合は電源プラグをコンセントから抜く）が描かれています。

■正しい姿勢

自然で疲れにくい乗車姿勢は、図のような姿勢です。

サドルおよびハンドルの高さがご自分に合っていないときは、「サドル&ハンドルポストの調節」（6ページ）を参照して調節してください。

⚠警告

▌身体に病気や障害のあるかた

トレーニングを始める前に必ず専門医、またはスポーツトレーナーに相談してください。特に、次のようなかたが運動療法としてご使用になる場合は必ず専門医にご相談ください。

●心臓病（狭心症・心筋梗塞など）
●糖尿病
●高血圧症（降圧剤を服用中のかたなど）
●呼吸器疾患（ぜんそく・慢性気管支炎・肺気腫など）
●変形性関節症・リウマチ・痛風
●その他、身体症状で不安のあるかた

相談

▌トレーニング中またはトレーニング後の異常

トレーニング中に、めまいやはきけなど、身体の異常を感じた場合や、トレーニングが非常にきつく感じられた場合は、無理をしないでただちにトレーニングを中止してください。
また、トレーニング後に身体の異常を感じた場合は、いったん使用を中止して、専門医かスポーツトレーナーにご相談ください。

相談

▌ご年配のかたや、日ごろ運動習慣のないかたに

初めてお使いになるときは、念のため専門医またはスポーツトレーナーにご相談のうえ、メディカルチェック（運動することが差しつかえないかの健康診断）を受けてください。

相談

▌脈拍センサーはていねいに扱ってください

取扱説明書9～11ページの「脈拍センサーの取り扱いかた」をよく読んで、必ず正しくお使いください。また、コードやプラグ類はていねいに扱ってください。もし傷んできましたら、使用上は支障がなくても、新しいものをお買い求めください。

相談

▌お子さまだけで使わせたり、幼児の手の届くところで使用しないでください。また、本体に乗ったり、傾けたりしないでください。転倒したり、指を挟んだり、けがをする恐れがあります。

禁止

▌直射日光の当たる場所や、浴室や風雨にさらされる場所など湿気やほこりの多い場所、熱器具の近くには据え付けないでください。
感電や漏電による火災の恐れがあります。

禁止

⚠注意

▮ 本機の分解・修理・改造は絶対に行わないでください。特にコントロールボックスは絶対に開けないでください。高圧の部分があり、感電・ショート・発火の原因になります。また、異常動作して事故を起こす恐れがあります。

▮ 電源プラグを抜き差しするときは、必ず電源スイッチを切ってください。電源スイッチを切らないで行うと内蔵されているコンピューターの異常の発生原因になります。

▮ 電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端の電源プラグを持って引き抜いてください。感電やショートして発火することがあります。
また、脈拍センサーやケーブルは傷つけたり、破損させたり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたりしないでください。

▮ 1度電源スイッチを切り、再度電源スイッチを入れる際は少なくとも5秒間以上待ってください。すぐに電源を入れますと内蔵されているコンピューターの異常の発生原因になります。

▮ 水をかけたり、ベンジン、シンナー、ガソリン、磨き粉等で拭いたり、殺虫剤をかけないでください。ひび割れ、感電、引火の恐れがあります。

▮ 雷が鳴り出したら、早めに電源プラグを電源コンセントから抜いてください。電子回路が故障することがあります。

▮ 予備のコンセントに他の製品の電源コードやテーブルタップなどは絶対に接続しないでください。故障の原因になります。エアロバイクはあわせて7台(親機を含め8台)まで接続できます。

▮ 体力テストやトレーニングを正確に行うために、次のことをお守りください。

- 飲食後や疲労時、また体力の状態が平常でないときは、体力テストやトレーニングを行わないでください。
- 運動直後などで脈拍が上昇している場合は、脈拍が正常に戻ってから行ってください。
- 体力テストやトレーニングを始める前に、もう1度、脈拍値に異常がないかを確認してください。
- 運動後のクールダウンは心臓の負担を軽減する作用がありますので、面倒がらずに行ってください。

▮ 使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜いてください。けがややけど、絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。

▮ 電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差込みがゆるいときは使用しないでください。
感電・ショート・発火の原因になります。

▮ 不安定な場所で使用しないでください。転倒する恐れがあり、けがの原因になります。

▮ コントロールボックスは精密電子部品でできています。移動の際には衝撃を与えないでください。また、コントロールボックスに寄り掛かって体重をかけたりしないでください。故障の原因になります。

▮ 脈拍センサーは精密部品ですので、ていねいに取り扱ってください。脈拍が正常に検出できないと、上限脈拍値でのアラーム機能がはたらかず、危険を回避できないことがあります。

▮ 操作キーは、ボールペン、爪の先などの硬いものでは、絶対に押さないでください。故障の原因となります。

▮ サドルおよびハンドル部は上方向へのロックがされておりません。移動の際は、必ず本体の運搬用取っ手を持ってください。サドルおよびハンドル部を持って絶対に持ち上げないでください。

▮ 使用前、ハンドルがしっかり固定されているかどうかを手で確認してください。ゆるんでいると転倒する恐れがあり、けがの原因になります。

プログラムの概要

■体力テスト

この体力テストプログラムでは、有酸素性作業能力（全身持久力=スタミナ）を測定します。
エアロバイク75XLⅢは、推定最高脈拍数の75%における酸素摂取量と運動強度および最大酸素摂取量を求め、被測定者の有酸素性作業能力を評価します。

■トレーニング

性別、年令、目標脈拍、運動時間を入力するだけで、そのかたに最も適したトレーニングが準備されます。
このトレーニングは設定した脈拍範囲（ターゲットゾーン）で実施され、運動中の脈拍変化に合わせて運動強度をコントロールし、効果的な有酸素運動ができます。

■オリジナル

運動する方に、最適な運動プログラムパターンを4種類まで設定して、記憶しておくことができます。

■マニュアル

お使いになるかたが任意の運動レベル（負荷）を入力して行なうプログラムです。入力した運動レベルを運動中に増減することができます。

推定最高脈拍と上限脈拍について

エアロバイク75XLⅢでは下のような式で算出されています。

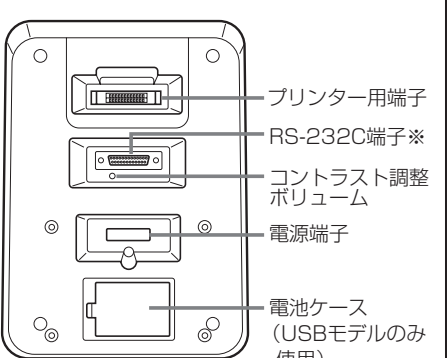
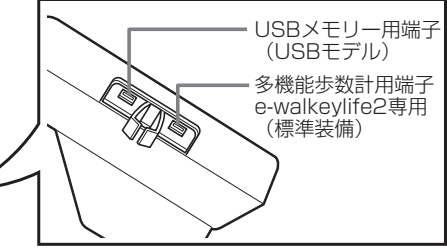
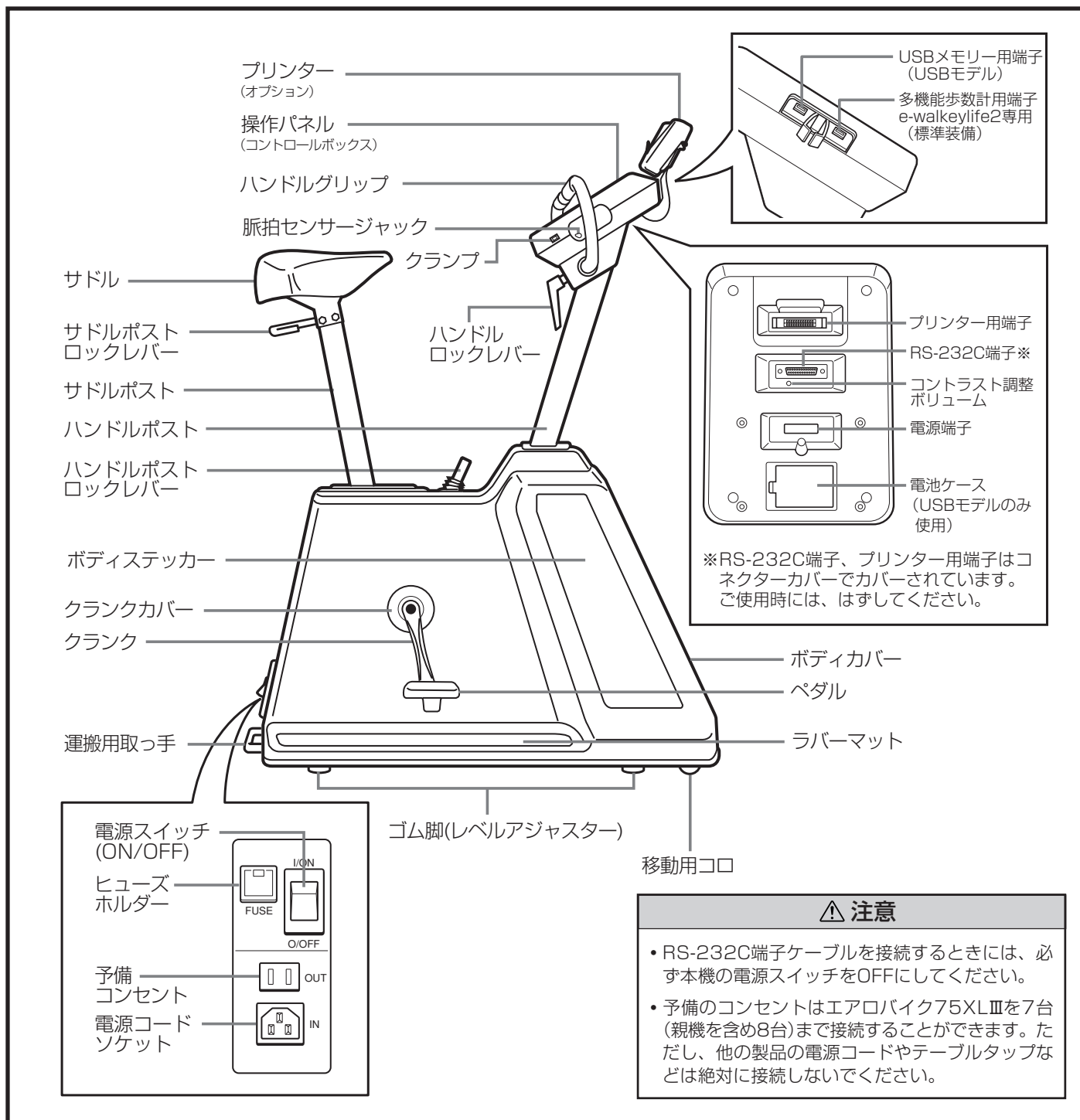
●万一、脈拍が上昇しすぎて上限脈拍を越えた場合には、アラーム音がなります。（トレーニング、オリジナルプログラム）

区分＼性別		男　性	女　性
推定最高脈拍（HRmax）		209−0.69×年令（拍／分）	205−0.75×年令（拍／分）
上限脈拍	トレーニング	HRmax−30（拍／分）	
	オリジナル	入力値	

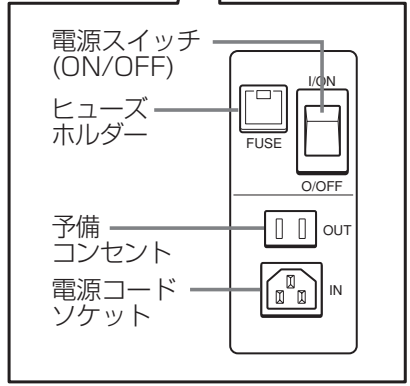
各部の名称

プリンター
（オプション）
操作パネル
（コントロールボックス）
ハンドルグリップ
脈拍センサージャック
クランプ
サドル
サドルポスト
ロックレバー
ハンドル
ロックレバー
サドルポスト
ハンドルポスト
ハンドルポスト
ロックレバー
ボディステッカー
クランクカバー
クランク
ボディカバー
ペダル
運搬用取っ手
ラバーマット
ゴム脚(レベルアジャスター)
移動用コロ

USBメモリー用端子
（USBモデル）
多機能歩数計用端子
e-walkeylife2専用
（標準装備）

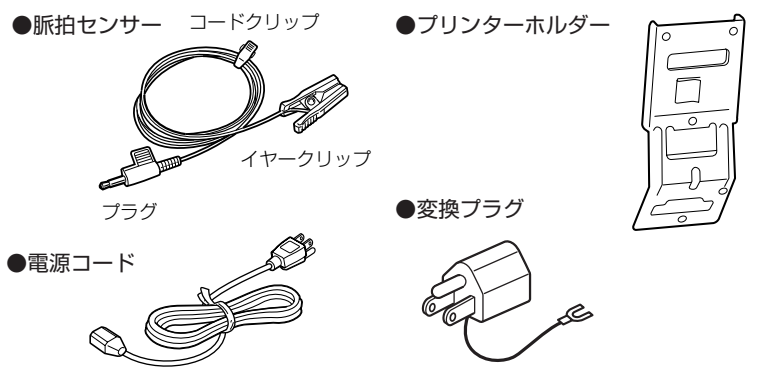
プリンター用端子
RS-232C端子※
コントラスト調整
ボリューム
電源端子
電池ケース
（USBモデルのみ
使用）

※RS-232C端子、プリンター用端子はコネクターカバーでカバーされています。ご使用時には、はずしてください。

電源スイッチ
(ON/OFF)
I/ON
O/OFF
ヒューズ
ホルダー
FUSE
予備
コンセント
OUT
電源コード
ソケット
IN

⚠ 注意

- RS-232C端子ケーブルを接続するときには、必ず本機の電源スイッチをOFFにしてください。
- 予備のコンセントはエアロバイク75XLⅢを7台（親機を含め8台）まで接続することができます。ただし、他の製品の電源コードやテーブルタップなどは絶対に接続しないでください。

梱包品一覧

取扱説明書（本書）	1部
脈拍センサー	1個
電源コード（3P）	1本
変換プラグ	1個
<別売、オプションプリンター用>	
プリンターホルダー	1個
英語・韓国語用注意ステッカー	各1枚

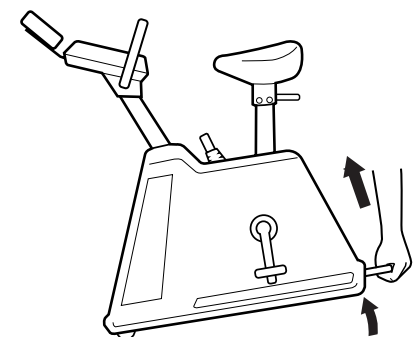
※英語または韓国語表示でご使用の際は、操作パネルに表示言語に合った注意ステッカーを貼ってください。

本体の取り扱いかた

本体の設置について

●床強度のしっかりしたところに設置してください。
●床面が水平な場所に設置してください。
●室内に設置し、直射日光の当たらない場所に設置してください。
●高温・多湿な場所や、ほこりの多い場所には設置しないでください。故障の原因になります。

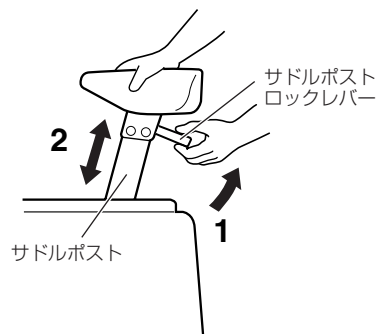
本体の移動のしかた

⚠ 注意

本機を持ち上げて運ぶ際は、サドル部(サドル、サドルポスト)やハンドル部(ハンドル、ハンドルポスト)を握って持ち上げないようにしてください。上方向へのロックはされていませんので、ポストが持ち上がり危険な場合があります。必ず、運搬用取っ手を持って運ぶようにしてください。

●本機には移動用のコロがついています。
本体後部の運搬用取っ手をしっかり握って持ち上げ、本体を軽く前に傾けて移動してください。

サドルポストの調節

⚠ 注意

サドルに体重をかけた状態で、サドルポストロックレバーを操作しないでください。サドルが急激に下がることがあります。

1 サドル下部のサドルポストロックレバーを押し上げながら、
2 片方の手でサドルを上下させて調節します。

●ロックレバーを離すと、サドルポストは自動的に下方向に対して固定されます。

※ロックレバーを押し上げずにサドルポストを引き上げると、きしみ音がする場合があります。

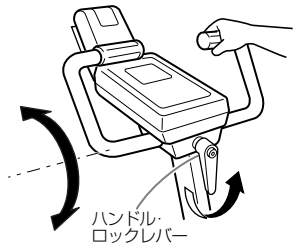
※サドルポストには目盛りがついていますので、高さ調節の目安にご利用ください。

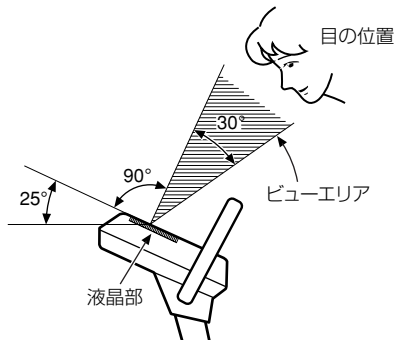
ハンドルポストの調節

●本体上部中央のハンドルポストロックレバーを片手で後方に押しながら、片手でハンドルポストの高さを上下させて調節します。ロックレバーを離すと、ハンドルポストは自動的に下方向に対して固定されます。

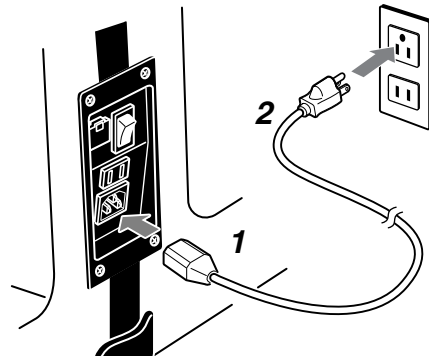
グリップ位置の調節

⚠ 注意

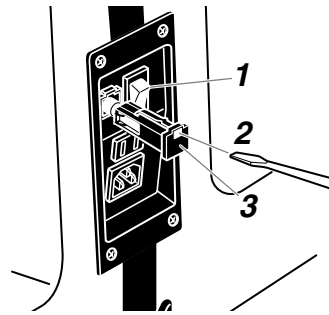
ロックレバーの締め付けは確実に行ってください。ロックがゆるんでいると危険です。レバーが(垂直に)下向きになるよう締め付けてください。

●コントロールボックス手前側のハンドルロックレバーを反時計回りに回すと、ロックがゆるみハンドルの向きを変えることができます。適当な向きを選び、再びロックレバーをしっかり締めてください。

液晶表示の見やすい角度

●液晶表示は角度によって見づらい角度があります。一番見やすい角度は、図のようになっています。

●見づらいときは、姿勢やハンドルの高さを調節して目の位置を合わせてください。

電源コードの差し込みかた

1 電源スイッチをOFF にして、電源コードのコネクターを本体に差し込みます。

2 電源プラグをコンセントに差し込みます。

ヒューズ交換のしかた

1 電源スイッチをOFFにします。

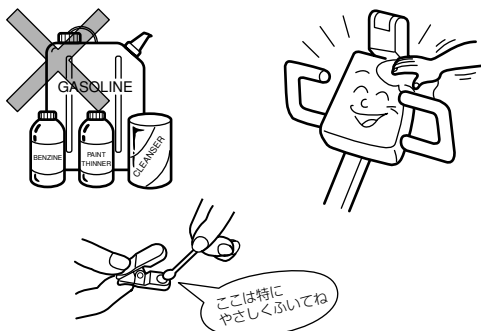
2 小型マイナスドライバーを角穴に差し込み、下に軽く押すようにしてヒューズホルダーを抜き取ります。

3 ヒューズホルダーからヒューズを抜き取り、新しいヒューズと交換します。

(ガラス管ヒューズ 3A φ5×20mm)

⚠ 注意

ヒューズを交換する場合は、電源スイッチを必ずOFFにしてください。感電などの人身損傷の原因になります。

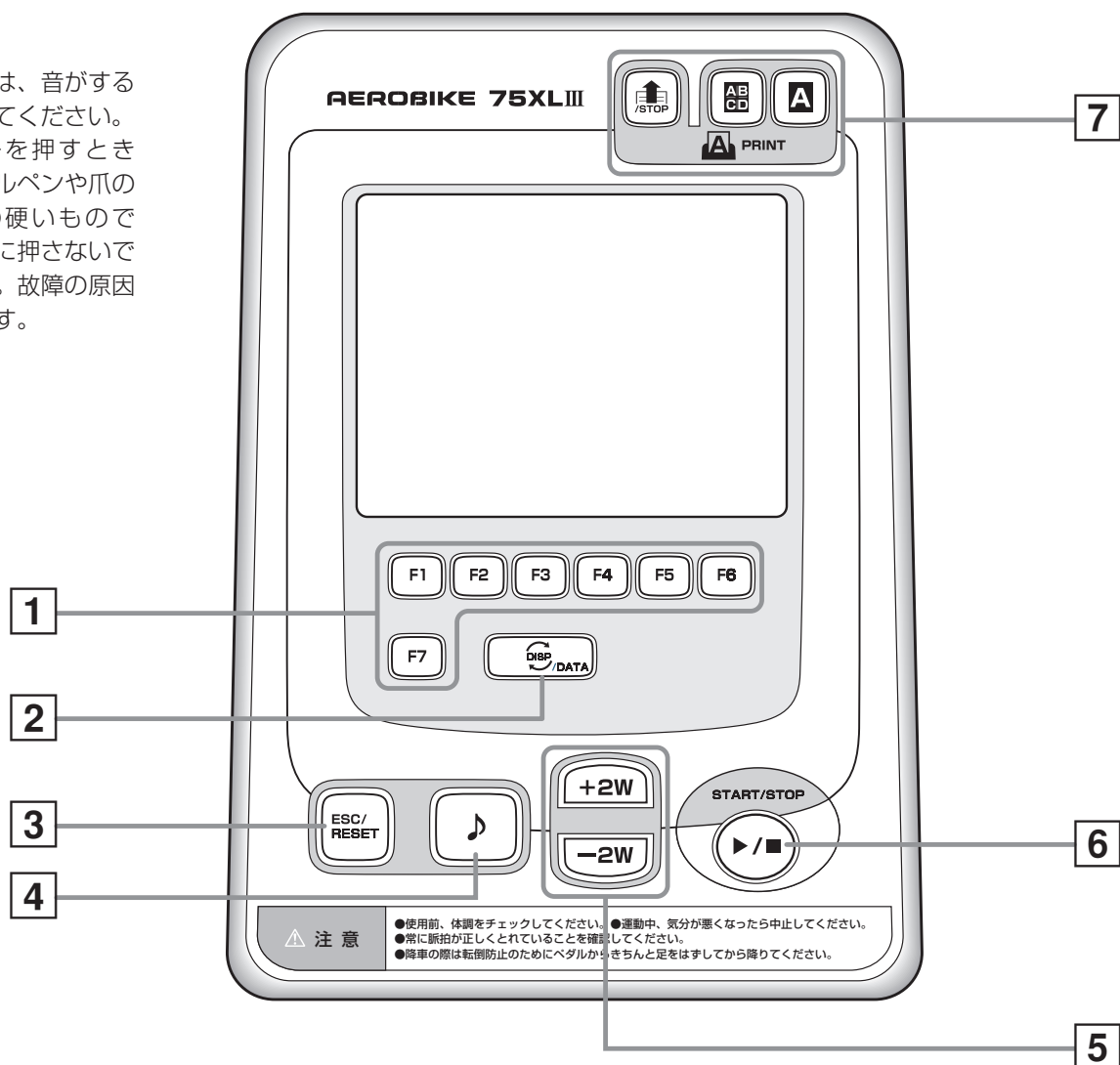
お手入れ

1 本体、コントロールボックスの汚れは布にセッケン水を含ませ、よく絞って拭き取り、その後乾いた布でよく拭き取ってください。水をかけたり、シンナー、ベンジン、ガソリン、磨き粉などで拭かないでください。内部の故障や、プラスチック、金属部分の変質、ひび割れの原因となります。

2 本体(特に金属部分)に多量の汗がかかった場合は、サビが出たり塗装がはがれないように、乾いた布でよく拭き取ってください。

3 脈拍センサーは、イヤークリップの内側にほこりや汗がつくと、脈拍の検出が不安定になりますので、ときどき綿棒などで軽く拭き取ってください。

操作パネルについて

確認

- 操作キーは、音がするまで押してください。
- 操作キーを押すときは、ボールペンや爪の先などの硬いものでは、絶対に押さないでください。故障の原因になります。

操作キーの働き

1 ファンクションキー（Fキー）

各場面で有効なキーとその機能は画面に表示されます。
主に設定値の入力とその確認に使用します。

2 表示切替 / データキー

運動中やオリジナルのプロトコル選択（編集）のときに表示を切り替えるキーです。

※クールダウンのときにこのキーを押すと、結果を表示します。

3 リセットキー

電源を入れた直後の状態にします。体力テストやトレーニングなどを実行中に押すと、プログラムはストップします。

4 ピッチ音キー

ピッチ音を出したり、消したりできます。

5 負荷増減（＋２Ｗ/－２Ｗ）キー

プログラム実行中の負荷値を増減するキーです。
※体力テストでは、クールダウン時のみに有効です。

6 スタート / ストップキー

プログラムを始めるときに押します。
また、体力テストやトレーニングなどを途中で中止するときに押します。すぐにクールダウンに入り、結果を表示します。また体力テストでは、エラーが発生したときには、対応するエラー番号を表示します。

7 プリンター関連キー（オプションプリンター用）

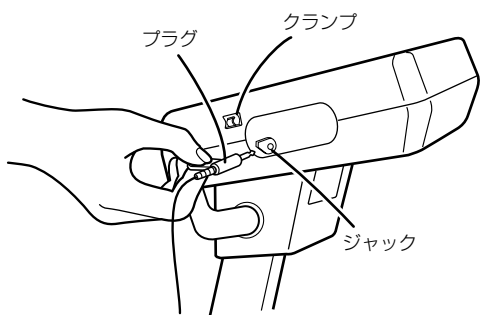
- プリント標準キー
  測定結果をプリントアウトするときに押します。
- プリント詳細キー
  分析用のデータ（１分ごとの負荷と脈拍数）をプリントアウトします。
- プリント紙送り／ストップキー
  プリンターの紙を送り出します。またプリント中には印字ストップキーになります。

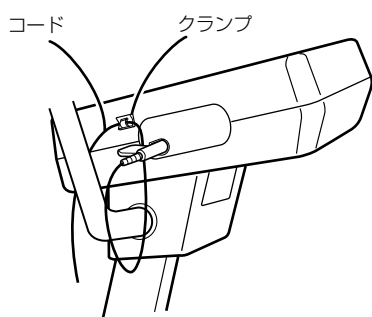
脈拍センサーの取り扱いかた

■まず、サドルに座ってください。

脈拍センサーの取り付けかた

●脈拍センサーは精密部品ですので、ていねいに取り扱ってください。

1 脈拍センサーを取り付ける

●コントロールボックスの右横にあるセンサージャックに、脈拍センサーのプラグを差し込みます。

2 脈拍センサーのコードをクランプにはめる

●脈拍センサーのコードを、コントロールボックスの右側面にあるクランプにはめ込み、コードの長さを調節します。

3 脈拍センサーを耳たぶに装着する

●耳たぶを軽くマッサージし、血行をよくしてから、脈拍センサーのクリップを耳たぶのできるだけ中央部分にはさみます。

●耳たぶは左右どちらでもかまいませんが、使用中にコードが強く引っ張られたり、ゆれたりしない状態でご使用ください。(10ページの「脈拍センサーの取り扱い上の注意」を参照してください)

4 脈拍センサーコードのゆるみを調節する

●エアロバイク75XLⅢに乗っている状態で、コードが強く引っ張られたりゆれたりしないように、体側のコードのゆるみをコードクリップで衣服にはさみ、調節します。

5 トレーニングが終わったら

●使用後は、脈拍センサーのイヤークリップをプラグ部のタッグにはさみます。

はずしかたにご注意

(1) 脈拍センサーを耳たぶからはずすときには、コードクリップを衣服にはさんだままコードを引っ張らないでください。コードの断線の原因になります。

(2) 使用後、イヤークリップをブラブラさせておくと、コードが切れやすくなったり、センサーの故障の原因となります。

脈拍センサーの取り扱い上の注意

体力テストやトレーニング中の脈拍は、正確に検出されていることがエアロバイクをご使用になるうえで大変重要です。
ご使用に際しては、次のこと(1～5)をお守りください。
脈拍センサーは精密部品ですので、ていねいに取り扱ってください。

⚠注意

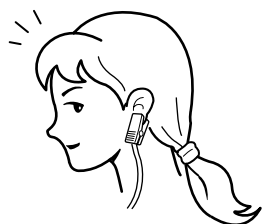
脈拍が正常に検出できないと、上限脈拍値でのアラーム機能がはたらかず、危険を回避できないことがあります。

確認

脈拍センサーのプラグがコントロールボックスのジャックに『カチッ』と音がするまで差し込まれていないと、脈拍が検出されないことがありますので確認してください。

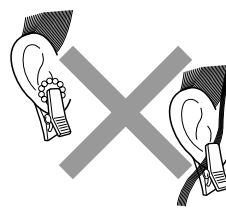
1 耳たぶをよくもむ

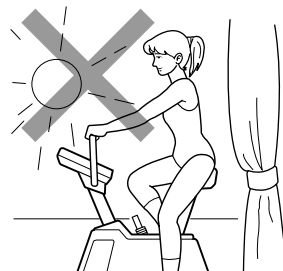
耳たぶをよくもんで、血行をよくしてからはさんでください。(クーラーや扇風機などの風が当たっていると、検出しにくいことがあります。)また室温が低すぎるときは、部屋を暖房して使用してください。

2 感度の良い部分を見つける

脈拍を検出しやすい部分は個人差があります。検出しにくい場合には、耳たぶにあまり深くはさまないようにして少しづつずらすか、はさむ耳(左右)を変えてみてください。

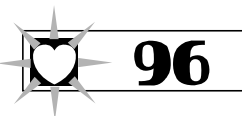
3 脈拍センサーやコードを揺らさない

脈拍センサーは激しく動かさないでください。(首を振ったり、コードを振ったりとか)コードがたるんでいて揺れる場合は、クランプとコードクリップ(9ページ「脈拍センサーの取り付けかた」参照)で調節してください。

4 脈拍センサーに異物をはさまない

イヤリングをしている場合は、はずしてください。ピアスをしている方は穴を避けてください。
また、髪などがはさまらないように注意してください。

5 直射日光を避ける

直射日光の当たる場所やライトが点滅している場所などでのご使用は避けてください。外乱光の影響により脈拍の検出が不安定になります。

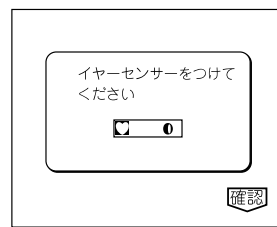
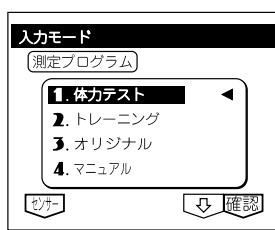
■脈拍同期マーク(♥)の点滅を確認してください。

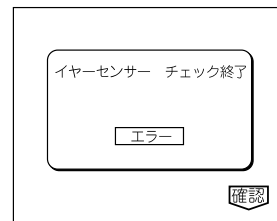
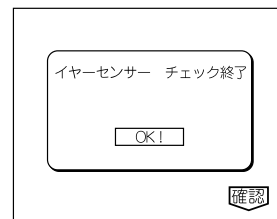
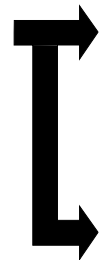
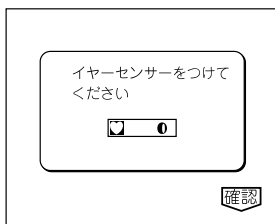
※体力テストやトレーニング中、脈拍が正確に検出されていることが、大変重要です。

次のことをよく確認してください。
●測定中の脈拍値は脈拍値表示部に表示されます。
1. 脈拍同期マークが脈拍に合わせて規則正しく点滅していることを確認してください。不規則に点滅している場合は、脈拍が正しく検出されていない状態です。
2. 脈拍が正しく検出されていない場合は、脈拍センサーを装着し直すなど、正しく検出できるようにしてください。

脈拍センサーのチェック

■脈拍が正常にとれないときは、脈拍センサーのプラグがきちんとセンサージャックに差し込まれていることを確認し、脈拍センサーのチェックをしてみてください。

1 ESC/RESET キーを押します。

2 <測定プログラム選択画面>でF（ファンクション）の センサー キーを押す。

※ 脈拍センサーを耳たぶにつける。

3 F（ファンクション）の確認キーを押す。

※エラーの表示が出たときには、新しいものと取り替えてください。

体力テストの操作

■エアロバイク75XLⅢに性別、年令、体重を入力して、そのかたの有酸素性作業能力(全身持久力)を測定します。

こんなときには終了します

体力テストプログラムは、以下のようなとき自動的に終了します。

<ランプ負荷方式の場合>　※工場出荷時は、ランプ負荷方式になっています。

●脈拍数が75%HRmax※に達したとき。
●ペダルの回転数が、連続して１分間40rpmを下回ったとき。
●こぎ始めてから30分間経過しても、脈拍数が75%HRmax※に達しないとき。
●安静１分間と、からこぎ１分間の平均脈拍数が75%HRmax※を越えたとき。また、プログラム実行中に START/STOP(▶/■) キーを押すと、途中終了できます。※10〜18才の場合は150拍となります。

<ステップ負荷方式の場合>

●ペダルの回転数が、連続して１分間40rpmを下回ったとき。
●安静状態の脈拍数が第1ステップの脈拍数より高いとき。
●安静時の平均脈拍数が40拍を下回ったとき。
●各ステップ中に40拍未満の脈拍数を30秒以上連続して検出したとき。
●第3ステップを終了したとき。
　また、プログラム実行中に START/STOP(▶/■) キーを押すと、途中終了できます。

確認

●運動中に気分が悪くなったら、無理をしないで、START/STOP(▶/■) キーを押してプログラムを中止してください。
●操作キーは、音がするまで押してください。
●操作キーを押すときは、ボールペンや爪の先などの硬いものでは、絶対に押さないでください。故障の原因になります。
●F(ファンクション)の確認キーを押した後での変更はできません。もう１度 ESC/RESET キーを押して、はじめから入力しなおしてください。

1 準備をする

<測定プログラム選択画面>

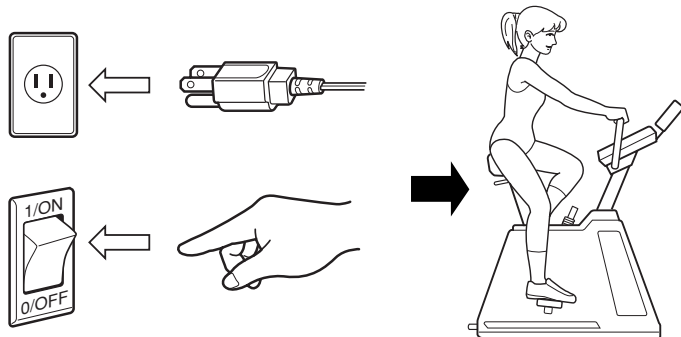
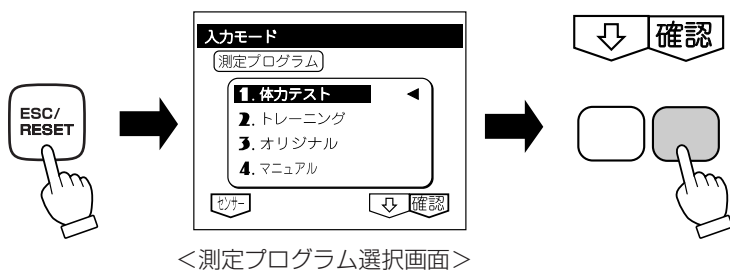
<脈拍確認>

●電源プラグをコンセントに差し込みます。

●電源スイッチを「ON」にします。

▽画面に「本体初期化中」と表示された後、<測定プログラム選択画面>になります。

●サドルに座り、正しい姿勢をとります。

確認

サドルポスト、ハンドル、ハンドルポストの位置があなたの体格にあっていないときは、2ページの「正しい姿勢」を参照して調節してください。

●操作パネルの ESC/RESET キーを押します。

▽ ESC/RESET キーを押すと、<測定プログラム選択画面>になります。

●Fの ⇩ キーで「1.体力テスト」を選びます。

▽Fの確認キーを押すと、<脈拍確認画面>になります。

●脈拍センサーを耳たぶにはさみ、脈拍が正しくとれていることを確認して、Fの確認キーを押します。

確認

「脈拍センサーの取り扱いかた」は9〜11ページを参照してください。

2 個人情報を入力する

※設定が終わったら、Fの 終了 キーを押してください。<スタート画面>に移ります。

性別を選ぶ

<性別選択>

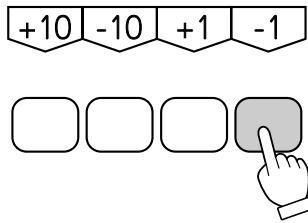
●性別を選んで、Fの 男 女 キーを押します。

●性別が正しいことを確かめて、Fの 確認 キーを押します。

▽Fの 確認 キーを押すと<年令入力>に移ります。

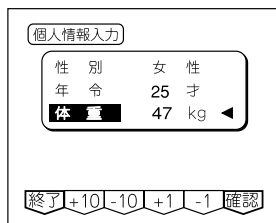
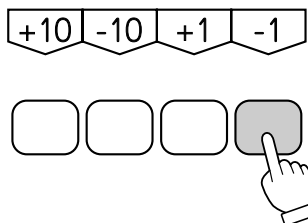
年令を入力する（10才〜80才）

※評価の対象は12〜69才です。

<年令入力>

●Fの +10 -10 +1 -1 キーで年令を入力します。このキーは、押し続けると数値が連続して変わります。

●年令が正しいことを確かめて、Fの 確認 キーを押します。

▽Fの 確認 キーを押すと、<体重入力>に移ります。

体重を入力する（20kg〜135kg）

<体重入力>

●Fの +10 -10 +1 -1 キーで体重を入力します。このキーは、押し続けると数値が連続して変わります。

●体重が正しいことを確かめて、Fの 終了 キーを押します。

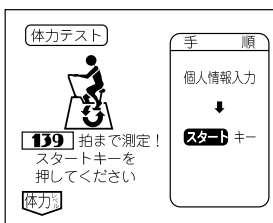
▽Fの 確認 キーを押すと、再び<性別選択>に戻ります。

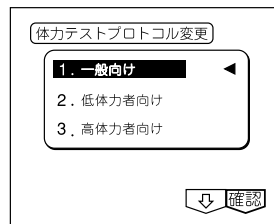
体力テストプロトコルの変更(ランプ負荷方式のみ)

体力テストプロトコルには測定するかたに合わせて、3種類のプロトコルが用意されています。
それぞれのかたの体力にあった測定プロトコルをお選びください。

<ランプ負荷表>

	男	女
一般向け	15	10
低体力者向け	8	5
高体力者向け	25	15

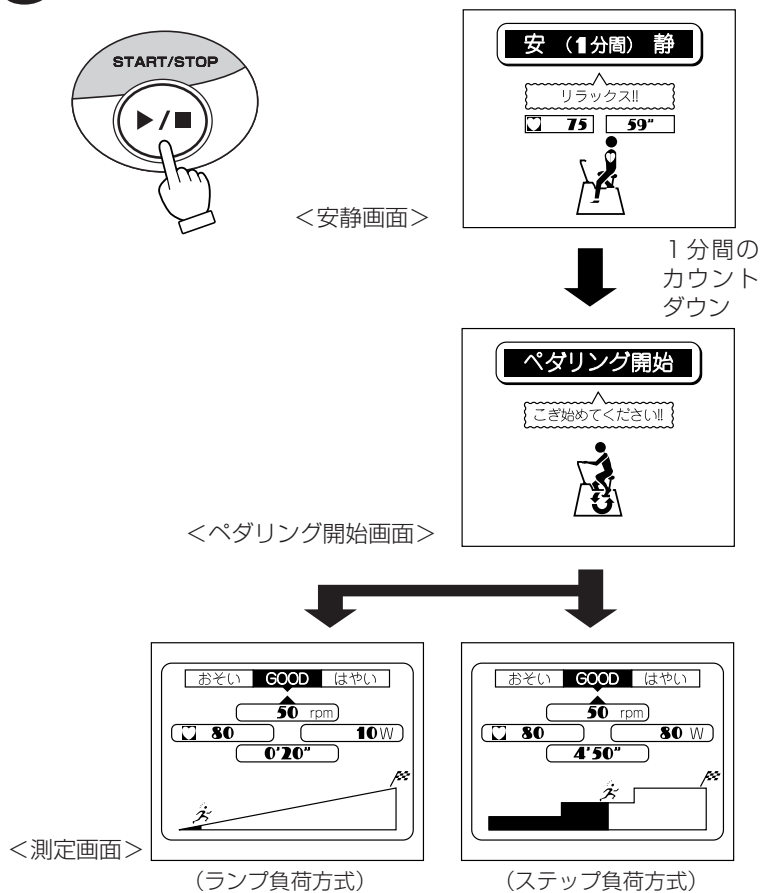
単位：[W/min]

<スタート画面>

①Fの 体力 キーを押す。

<プロトコル変更画面>

②Fの ⇩ キーでプロトコルを選ぶ。

③Fの 確認 キーを押す。
▽スタート画面に戻ります。

3 スタート/ストップキーを押す

(ランプ負荷方式)　(ステップ負荷方式)

●<スタート画面>で START/STOP(▶/■) キーを押します。

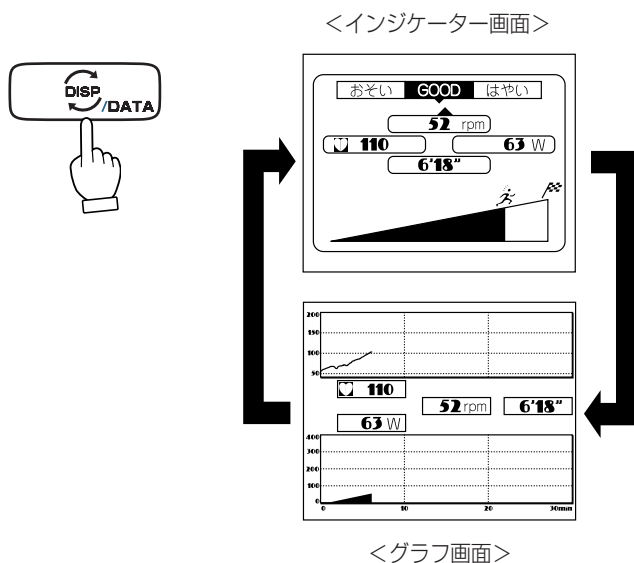
▽ START/STOP(▶/■) キーを押すと、<安静画面>が表示されて、1分間のカウントダウンに入ります。そのままの姿勢で、気持ちをリラックスさせてください。

▽ 1分間のカウントダウンが終わると、「ペダリング開始」の表示とともにピッチ音(ピッ、ピッ・・・)が聞こえます。

●ピッチ音に合わせてこぎ始めてください。

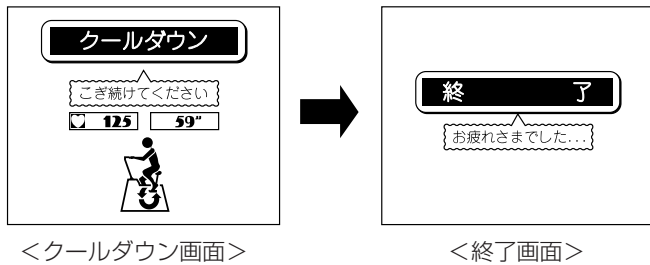
※ピッチ音は50rpmに同期した一定のリズムで、変更はできません。リズムのとりづらいかたは、♪(ピッチ音)キーを押して、音を消してください。

●ペダル回転数は、▲マークがGOODの表示を指すよう(50rpmを目標にして)ピッチ音に合わせてペダルをこいでください。

4 画面表示を切り替える

▽ 1分間の「からこぎ」から、お好みの表示画面に切り替えることができます。

●表示切替 DISP/DATA キーを押すと、<インジケーター画面>と<グラフ画面>に、交互に切り替わります。

5 クールダウン

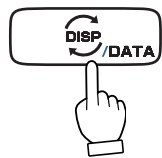
＜クールダウン画面＞　＜終了画面＞

▽測定が終わると、「ピッピー、ピッピー」という音とともに、１分間のクールダウンに入ります。

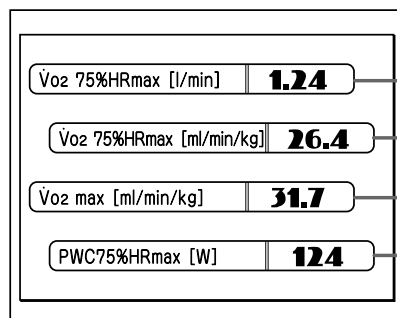
●クールダウンに入ると、表示切替（DISP/DATA）キーを押すことで＜結果表示画面＞に切り替わります。
またオプションプリンターをご使用の場合は、プリントキー（標準(A)）（詳細）キー）を押して、測定結果をプリントアウトすることもできます。

※このとき、RS-232Cにもデータが自動的に出力されます。

6 測定結果表示

※基準値については、評価表（75〜79ページ）をご覧ください。

DISP/DATA

※10〜18才の範囲はPWC150[W]のみが表示されます。

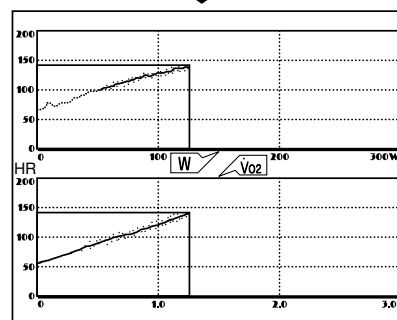
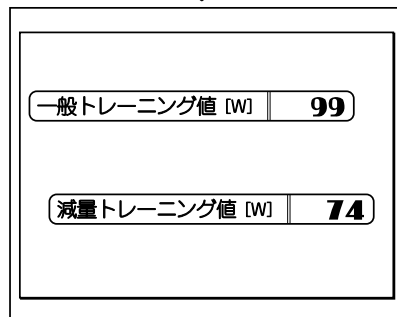
V̇o2 75%HRmax [l/min]	1.24
V̇o2 75%HRmax [ml/min/kg]	26.4
V̇o2 max [ml/min/kg]	31.7
PWC75%HRmax [W]	124

●推定最高脈拍数の75%(75%HRmax)における酸素摂取量

●75%HRmaxにおける酸素摂取量（体重割り）

●最大酸素摂取量
測定開始時点（負荷の上がり始め）からずっと100拍を越えている場合は、V̇o2 max [ml/min/kg] ＊ 31.7 のように＊（アスタリスク）を表示します。

●75%HRmaxにおける仕事率

一般トレーニング値 [W]	99
減量トレーニング値 [W]	74

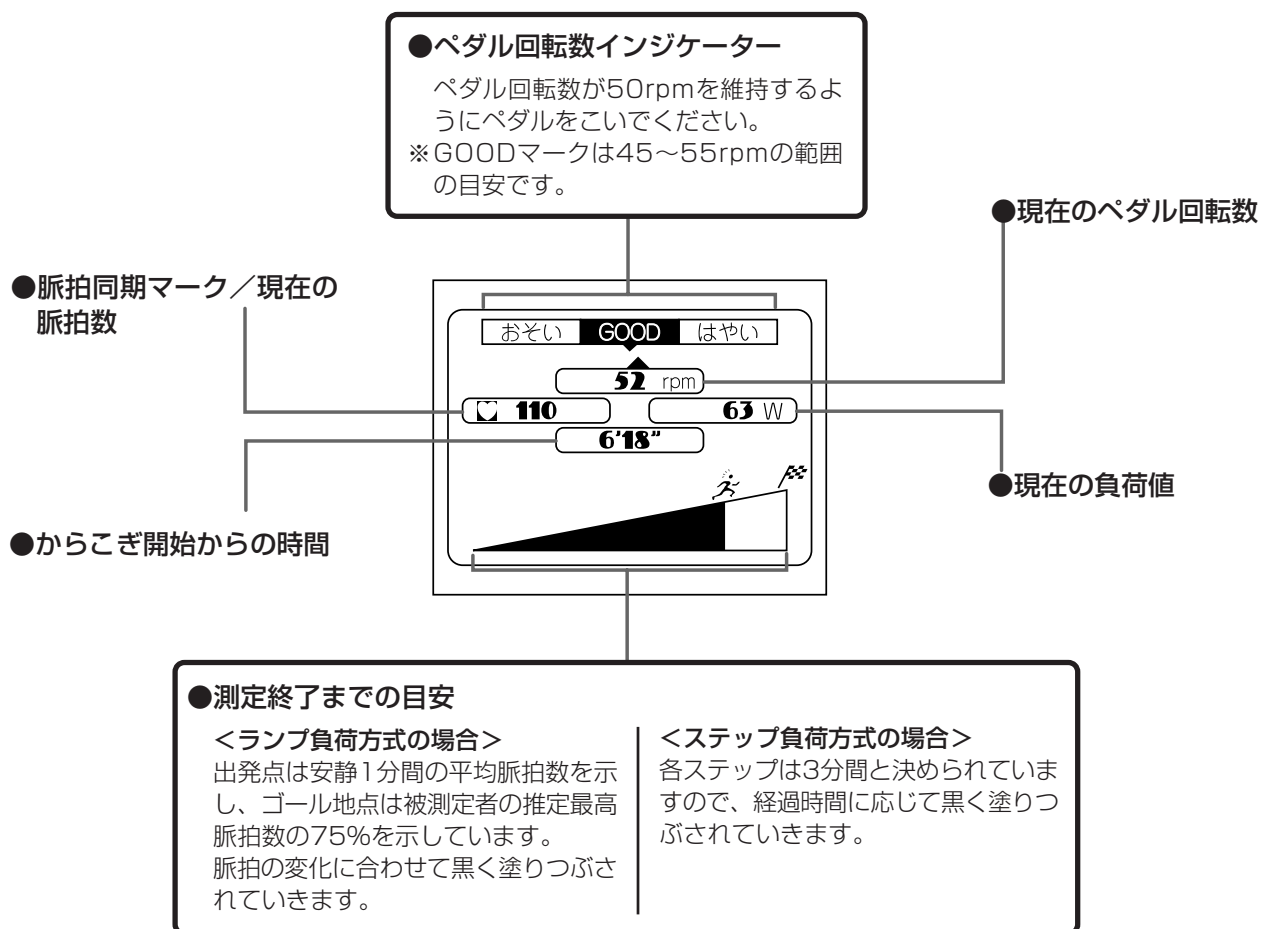
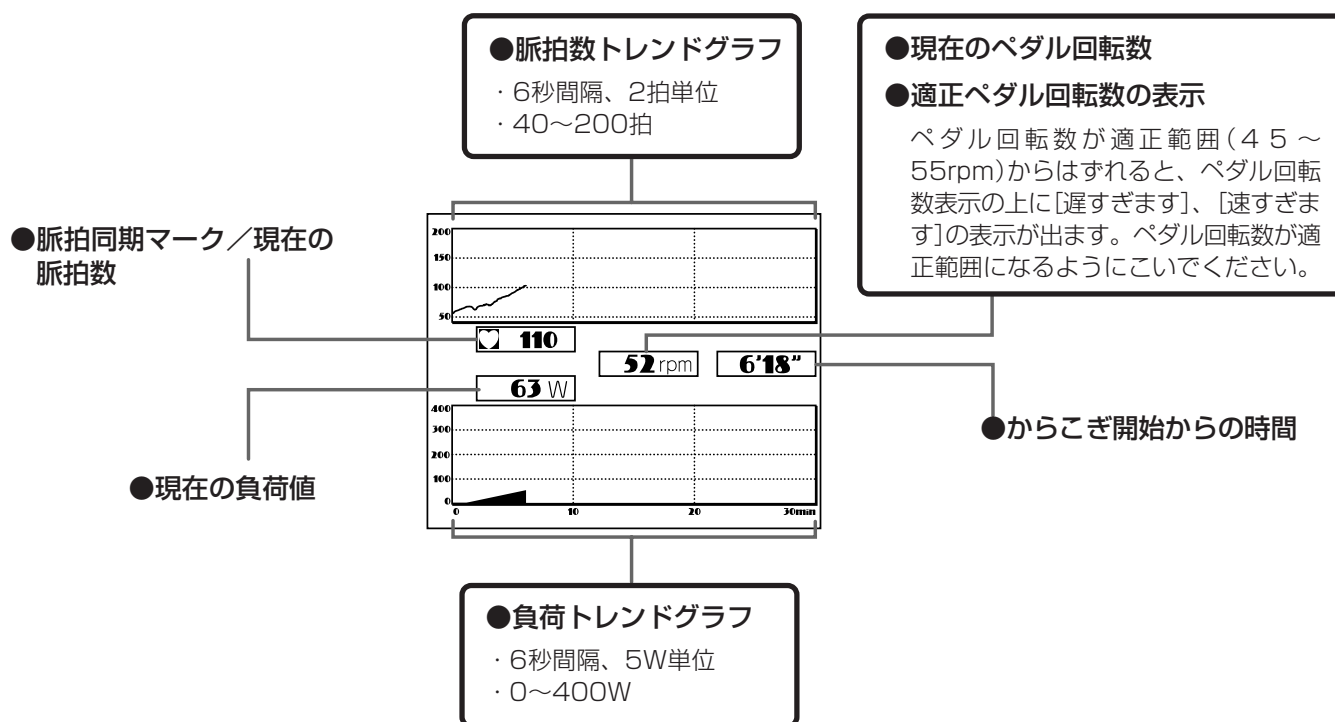
HR
W
V̇o2

●HR−Wグラフ
・1W間隔、2拍単位
・0〜300W
・0〜200拍
・回帰直線は最後に100拍を越えた時点から75%HRmaxまで

●HR−V̇o2グラフ
・10ml間隔、2拍単位
・0〜3.0ℓ
・0〜200拍
・回帰直線はからこぎ開始時から75%HRmaxまで

確認

途中終了した場合でも計算可能であれば測定結果を表示しますが、データの信頼性は悪くなります。

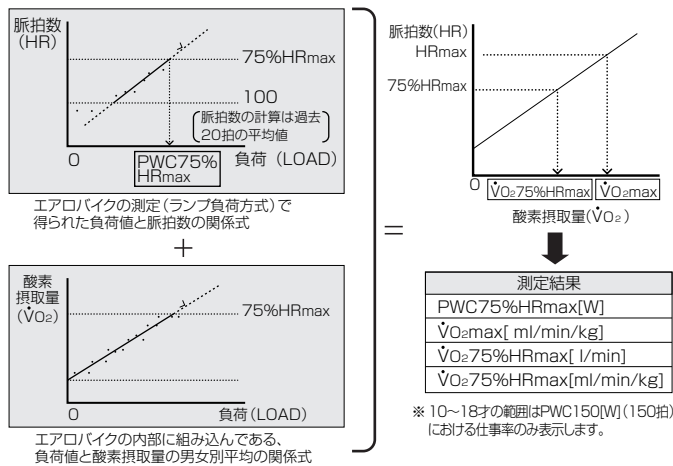
体力テストの表示画面

■インジケーター画面

■グラフ画面

体力テストのしくみ

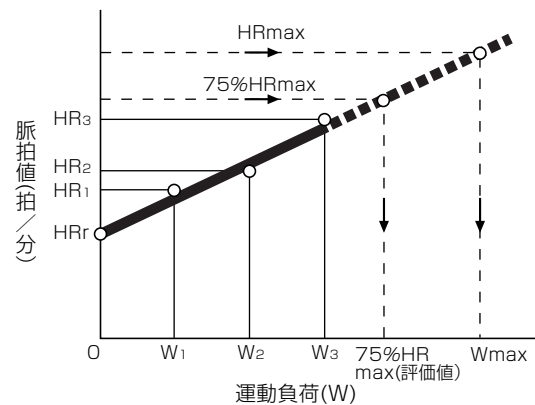
A 19～69才の体力テスト

PWC75%HRmaxによる体力テスト

[ランプ方式]

ランプ方式の場合は、運動負荷を少しずつ増加させて体力テストを行い、脈拍値と負荷値をそれぞれサンプリングして直線回帰(3データ以上の多点回帰)を求め、あらかじめ内部に組み込んであるデータ(多数の方から同じ体力テストをして得られた負荷値と酸素摂取量の男女別平均の関係式)を合成して、評価指標を得ています。

[ステップ方式]

ステップ方式の場合、3段階の運動負荷によって体力テストを行い、それぞれの平均脈拍値を求め、3点を結ぶ直線回帰から評価指標を得ています。そして、推定最高脈拍値の75％(75%HRmax)における仕事率(PWC75%HRmax)で全身持久力を評価しています。

※69才以上の方は、69才として体力テストを行います。

W1=第1ステップ
W2=第2ステップ
W3=第3ステップ

HRmax=推定最高脈拍値
(男性)=209－0.69×年令(拍/分)
(女性)=205－0.75×年令(拍/分)

体力テストの結果表示

体力テストの結果、次のデータを表示します。

●評価値(PWC75%HRmax)・単位：ワット

あなたの体力評価値です。この値は、あなたが最高脈拍(最大努力時の脈拍数)の75%レベルの脈拍時にどれだけの仕事(運動)ができるかの全身持久力を示す尺度です。
この値を75ページの「PWC75%HRmax評価表」に当てはめてみますと、性別、年令に対応した体力の水準がわかります。

●最大酸素摂取量($\dot{V}O_2max$)・単位：ミリリットル/分/体重

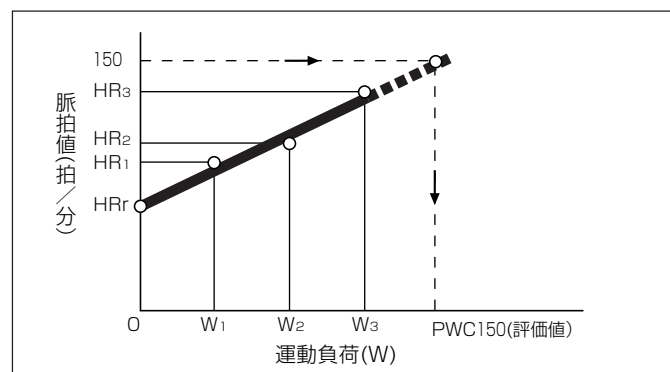
現在一般に採用されている全身持久力の評価尺度の推定値です。エアロバイク75XLⅢでは、体力評価は「PWC75%HRmax」という方式を採用していますが、専門家や専門施設などでの利用を考慮して、表示しています。

●$\dot{V}O_2$@75%HRmax・単位：リットル/分

エアロバイクで採用されている評価尺度指標の1つです。最高脈拍の75%レベルでの推定酸素摂取量です。
体重割りの単位は[ml/min/kg]です。

B 12～18才の体力テスト

■PWC150による体力評価(単位：ワット)

脈拍150拍/分における仕事率(PWC150)で評価しています。
この値を76ページの「PWC150における評価表」に当てはめてみますと、性別、年令に対応した体力の水準がわかります。

補足事項

■ START/STOP(▶/■) による体力テストの途中終了

［ランプ方式の場合］

脈拍値が100拍/分を超えている場合は、START/STOP(▶/■) キーにより途中で終了できます。（テスト結果を表示）

ランプ方式での体力テストは、75%HRmaxまで脈拍を上げるよう負荷をかけることを基本としていますが、最後までどうしてもこぎ続けられない場合は、このSTART/STOP(▶/■) キーによる終了をご利用ください。終了前までのデータにより結果を表示します。（ただし、正しいデータを表示できない場合があります）

［ステップ方式の場合］

体力テストの第1ステップ負荷の終了後（スタート4分後）からは、START/STOP(▶/■) キーにより途中で終了ができます。（テスト結果を表示）

ステップ方式での体力テストは、3ステップの負荷を基本としていますが、最後までどうしてもこぎ続けられない場合は、このSTART/STOP(▶/■) キーによる終了をご利用ください。終了前までのデータにより結果を表示します。（ただし、正しいデータを表示できない場合があります）

体力テストのエラー表示

測定中であっても、測定結果に異常が見られたときには、エラー番号が表示されます。右の表に、エラー番号とその内容を示します。

ランプ負荷方式

エラー番号	内　容
1	負荷値に対する脈拍数のデータ数が3個以下である。
2	負荷値（LOAD）と脈拍数（HR）の関係式 HR=a×LOAD+bの係数aが、a<0である。
3	上記関係式の係数aが、a=0またはa≧65.536である。または、酸素摂取量（$\dot{V}O_2$）と脈拍数（HR）の関係式HR= c×$\dot{V}O_2$+dの係数Cが0である。
4	上記関係式の相関係数r（HRとLOADのかかわり合いの強さを示すもの）がr>1である。
5	PWC75%HRmax<0［W］である。
6	PWC75%HRmax≧1000［W］である。
7	$\dot{V}O_2$75%HRmax>9.999［l/min］である。
8	$\dot{V}O_2$75%HRmax<0［l/min］である。
9	$\dot{V}O_2$max>99.99［ml/min/kg］である。
10	$\dot{V}O_2$max<0［ml/min/kg］である。

ステップ負荷方式

エラー番号	内　容
1	ペダル回転数が1分間連続して40rpmを下回った。
2	脈拍低下エラー
3	脈拍値が連続して15秒以上上限を越えた。
4	脈拍－負荷回帰直線の計算エラー（傾きがマイナス）
5～10	ランプ負荷方式と同じ（上の表を参照してください）

※体力テストエラーの場合は、脈拍が正常に検出されていたか否かを確認してください。
（9～11ページの「イヤーセンサーの取り扱いかた」参照）

トレーニングの操作

■エアロバイク75XLⅢに性別、年令、目標脈拍、運動時間を入力して、そのかたに適したトレーニングを行います。

こんなときには終了します

トレーニングプログラムは、プログラム実行中に START/STOP(▶/■) キーを押すと、途中終了できます。また、設定した時間が経過すると、自動的に終了します。

確認

- 運動中に気分が悪くなったら、無理をしないで、START/STOP(▶/■) キーを押してプログラムを中止してください。
- 操作キーは、音がするまで押してください。
- 操作キーを押すときは、ボールペンや爪の先などの硬いものでは、絶対に押さないでください。故障の原因になります。
- F（ファンクション）の確認キーを押した後での変更はできません。もう１度 ESC/RESET キーを押して、はじめから入力しなおしてください。

1 準備をする

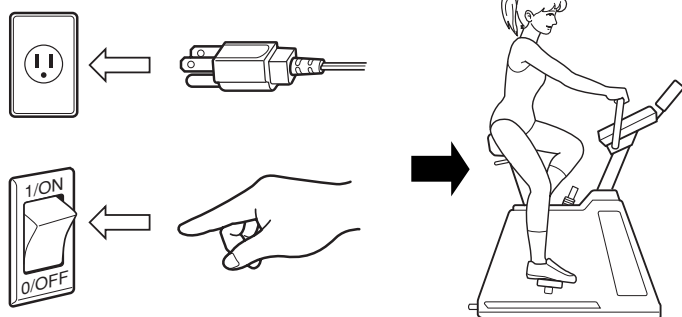
＜測定プログラム選択画面＞

＜脈拍確認＞

- 電源プラグをコンセントに差し込みます。
- 電源スイッチを「ON」にします。

▽画面に「本体初期化中」と表示された後、＜測定プログラム選択画面＞になります。

- サドルに座り、正しい姿勢をとります。

確認

サドルポスト、ハンドル、ハンドルポストの位置があなたの体格にあっていないときは、2ページの「正しい姿勢」を参照して調節してください。

- 操作パネルの ESC/RESET キーを押します。

▽ ESC/RESET キーを押すと、＜測定プログラム選択画面＞になります。

- Fの ⇩ キーで「2.トレーニング」を選びます。

▽Fの確認キーを押すと、＜脈拍確認画面＞になります。

- 脈拍センサーを耳たぶにはさみ、脈拍が正しくとれていることを確認して、Fの確認キーを押します。

確認

「脈拍センサーの取り扱いかた」は9〜11ページを参照してください。

2 条件を入力する

※設定が終わったら、Fの 終了 キーを押してください。＜スタート画面＞に移ります。

性別を選ぶ

＜性別選択＞

●性別を選んで、Fの キーを押します。

●性別が正しいことを確かめて、Fの 確認 キーを押します。

▽Fの 確認 キーを押すと＜年令入力＞に移ります。

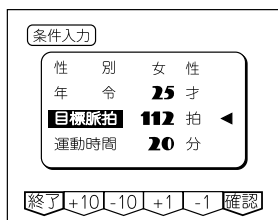
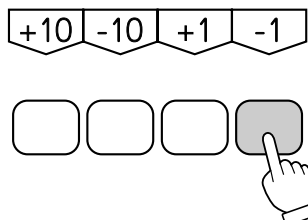
年令を入力する（10才〜80才）

＜年令入力＞

●Fの +10 -10 +1 -1 キーで年令を入力します。このキーは、押し続けると数値が連続して変わります。

●年令が正しいことを確かめて、Fの 確認 キーを押します。

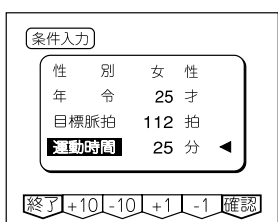
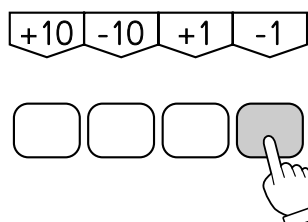
▽Fの 確認 キーを押すと、＜目標脈拍入力＞に移ります。

目標脈拍を入力する（60拍〜200拍）

＜目標脈拍入力＞

●Fの +10 -10 +1 -1 キーで目標脈拍を入力します。このキーは、押し続けると数値が連続して変わります。

●数値が正しいことを確かめて、Fの 確認 キーを押します。

▽Fの 確認 キーを押すと、＜運動時間入力＞に移ります。

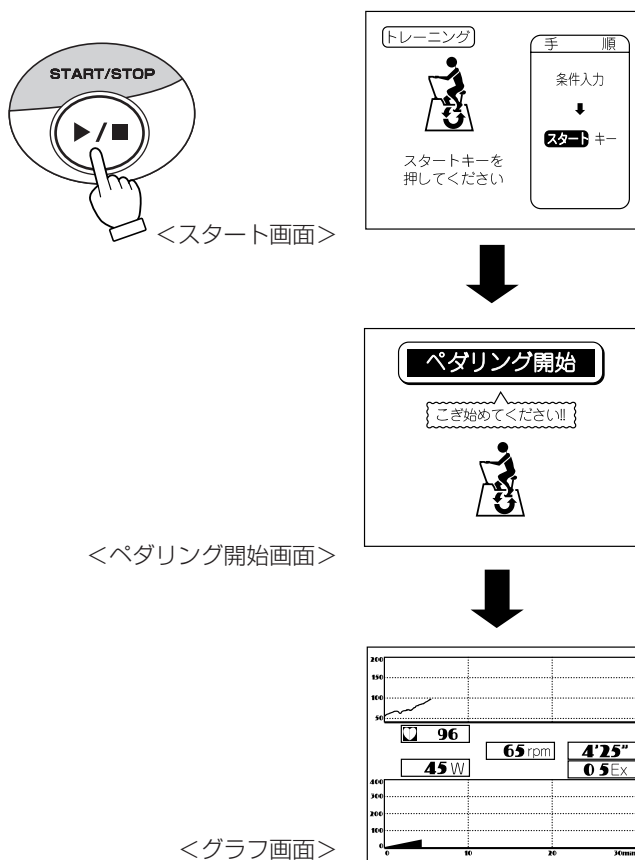
※目安として、性別、年令、を入力すると、それに応じて60%HRmaxの値を表示します。

運動時間を入力する（1分〜60分）

＜運動時間入力＞

+10 -10 +1 -1

●Fの +10 -10 +1 -1 キーで運動時間を入力します。このキーは、押し続けると数値が連続して変わります。

●数値が正しいことを確かめて、Fの 終了 キーを押します。

▽Fの 確認 キーを押すと、再び＜性別選択＞に戻ります。

3 スタート/ストップキーを押す

＜スタート画面＞

●＜スタート画面＞で START/STOP(▶/■) キーを押します。

＜ペダリング開始画面＞

▽ START/STOP(▶/■) キーを押すと、＜ペダリング開始画面＞が3秒間表示されて、トレーニングが始まります。

▽「ペダリング開始」の表示とともにピッチ音（ピッ、ピッ・・・）が聞こえます。

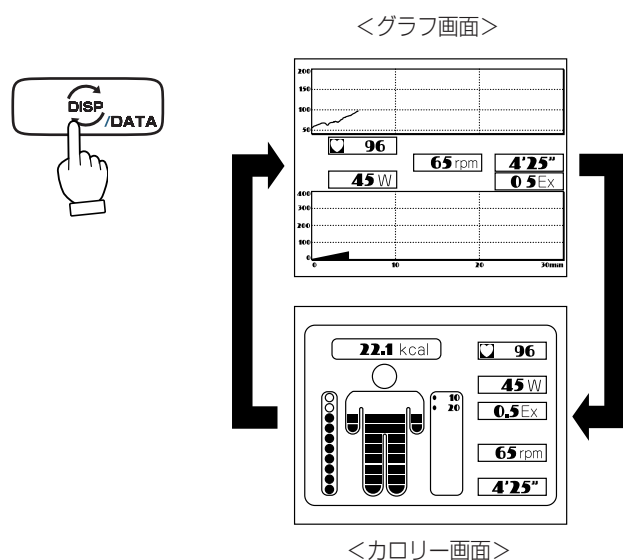
●ピッチ音に合わせてこぎ始めてください。

※トレーニングおよびマニュアルプログラムのピッチ音は60rpmに同期した一定のリズムで、変更はできません。リズムのとりづらいかたは、♪キーを押して、音を消してください。（オリジナルプログラムの場合には、スタート画面でピッチ音を変更することができます。26ページ参照）

＜グラフ画面＞

4 画面表示を切り替える

＜グラフ画面＞

22.1 kcal
96
45 W
0.5 Ex
65 rpm
4'25"

＜カロリー画面＞

▽トレーニングを始めると、表示切替 DISP/DATA キーでお好みの表示画面に切り替えることができます。

●表示切替 DISP/DATA キーを押すと、＜グラフ画面＞と＜カロリー画面＞に、交互に切り替わります。

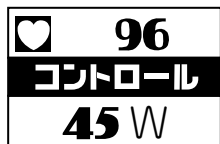
トレーニングプログラムのウォーミングアップ

一般体力者の場合は、5〜7分で目標脈拍に到達するようにコントロールされますが、高体力者の場合、それ以上かかることがあります。負荷が軽すぎてなかなか目標脈拍に到達しないときは負荷増減キーで任意に負荷を上げてください。

表示画面 グラフ画面：負荷値と脈拍数の推移

●コントロール表示

トレーニングプログラムでは、脈拍数がターゲットゾーン(目標脈拍)に入ると、「ピピピー、ピピピー」というブザー音とともに「コントロール」の表示が出ます。

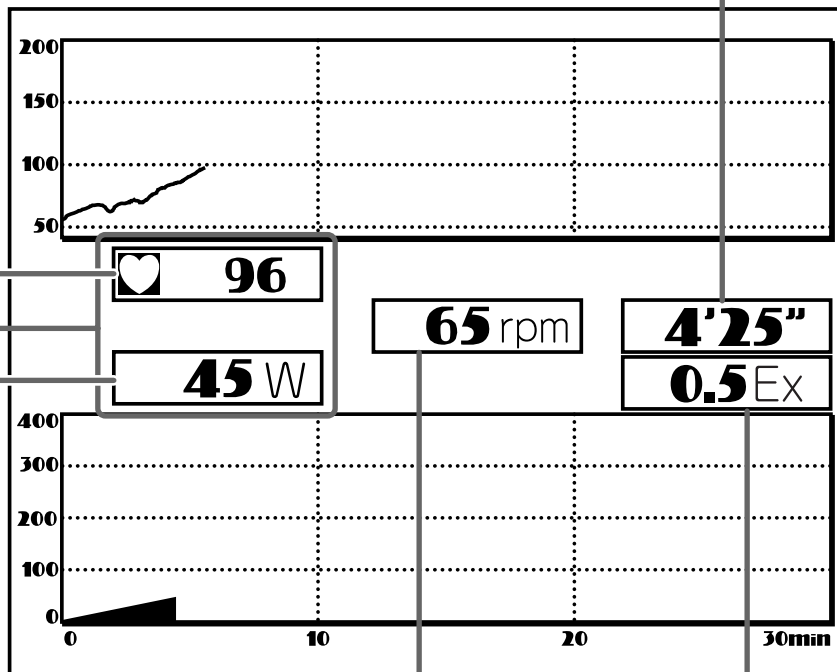
96
コントロール
45 W

●時間表示

クールダウンの5分前、3分前、2分前、1分前に、残り時間が3秒間表示されます。

あと5分 ➡ あと3分 ➡ あと2分 ➡ あと1分

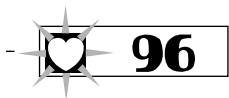
●脈拍数トレンドグラフ
- 6秒間隔、2拍単位
- 40〜200拍

●負荷トレンドグラフ
- 6秒間隔、5W単位
- 0〜400W

※オリジナルプログラムを除いて、運動時間が30分を越えた場合はトレンドグラフの横軸が30〜60分に切り替わります。

●現在の負荷値

●現在のペダル回転数

●脈拍同期マーク／現在の脈拍数

上限を越えると、アラーム音で警告します。（トレーニング、オリジナルプログラムのみ）

●エクササイズ値

厚生労働省が作成した身体活動量(運動量)を表す値(単位はEx：エクササイズ)

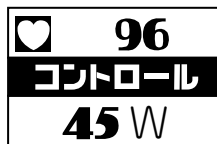
●適正ペダル回転数の表示

ペダル回転数が適正範囲(45〜85rpm)からはずれると、ペダル回転数表示の上に[遅すぎます]、[速すぎます]の表示が出ます。ペダル回転数が適正範囲になるようにこいでください。

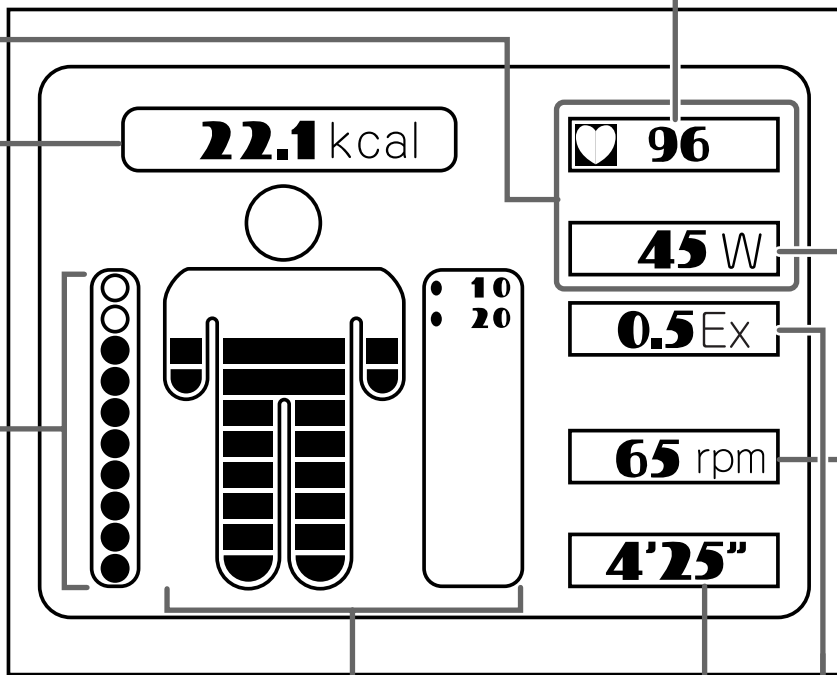
遅すぎます	速すぎます
42 rpm	87 rpm

表示画面　カロリー画面：総消費カロリーの計算

●コントロール表示

トレーニングプログラムでは、脈拍数がターゲットゾーン(目標脈拍)に入ると、「ピピピー、ピピピー」というブザー音とともに「コントロール」の表示が出ます。

●脈拍同期マーク／現在の脈拍数

上限を越えると、アラーム音で警告します。
(トレーニング、オリジナルプログラムのみ)

●現在の総消費カロリー

●現在の負荷値

●現在のペダル回転数

●カロリーインジケーター(球)

・黒丸(●)1個が1kcalを示し、消費されると消えます。

●カロリーインジケーター(帯)

・10kcal消費して黒丸(●)が10個消えると、帯が1つ消えて、その右に消費カロリーが表示されます。
・100kcalを越えると、帯は最初の状態に戻ります。

●エクササイズ値

厚生労働省が作成した身体活動量(運動量)を表す値(単位はEx：エクササイズ)

●適正ペダル回転数の表示

ペダル回転数が適正範囲(45〜85rpm)からはずれると、ペダル回転数表示の上に[遅すぎます]、[速すぎます]の表示が出ます。ペダル回転数が適正範囲になるようにこいでください。

●時間表示

クールダウンの5分前、3分前、2分前、1分前に、残り時間が3秒間表示されます。

5 トレーニングを終わる

＜クールダウン画面＞　＜結果グラフ画面＞　＜終了画面＞　＜結果カロリー画面＞

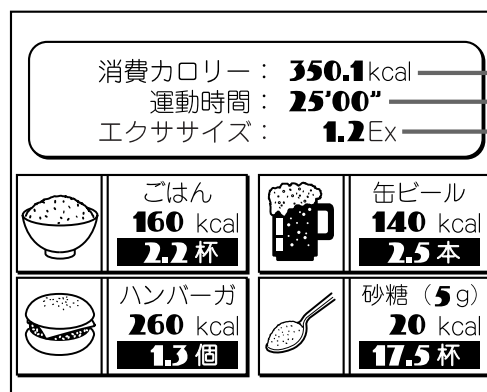
▽トレーニング終了の5分前から、残り時間を知らせます。

▽「ピッピー、ピッピー」という音とともにクールダウンに入り、＜クールダウン画面＞になります。

● [DISP/DATA]キーを押すと、＜結果グラフ画面＞と＜結果カロリー画面＞に切り替わります。
またオプションプリンターをご使用の場合は、プリントキー（[標準(A)] [詳細(B/C)] キー）を押して、測定結果をプリントアウトすることもできます。

※このとき、RS-232Cにもデータが自動的に出力されます。

結果カロリー画面について

●プログラムを終了したときに、今回のあなたのトレーニングの消費カロリーを、4種類の食品のカロリー値に換算して表示します。表示される食品は全部で7種類あります。

食品名	ごはん	コーラ	ケーキ	砂糖	ゆで卵	ハンバーガ	ビール
目安値	夫婦茶碗女性用 軽く1杯(約110g) 160kcal	アルミ缶１本 (約350ml) 140kcal	ショートケーキ １個 (約75g) 260kcal	小さじ１杯 (約5g) 20kcal	中１個 (約50g) 70kcal	１個 (約150g) 260kcal	アルミ缶１本 (350ml) 140kcal
画面表示							

オリジナルの操作

■4つの任意のパターンを、エアロバイク75XLⅢが記憶します。

こんなときには終了します

オリジナルプログラムは、プログラム実行中に START/STOP(▶/■) キーを押すと、途中終了できます。また、設定したプロトコルが終わると、自動的に終了します。

確認

- 運動中に気分が悪くなったら、無理をしないで、START/STOP(▶/■) キーを押してプログラムを中止してください。
- 操作キーは、音がするまで押してください。
- 操作キーを押すときは、ボールペンや爪の先などの硬いものでは、絶対に押さないでください。故障の原因になります。
- F（ファンクション）の確認キーを押した後での変更はできません。もう１度 ESC/RESET キーを押して、はじめから入力しなおしてください。

1 準備をする

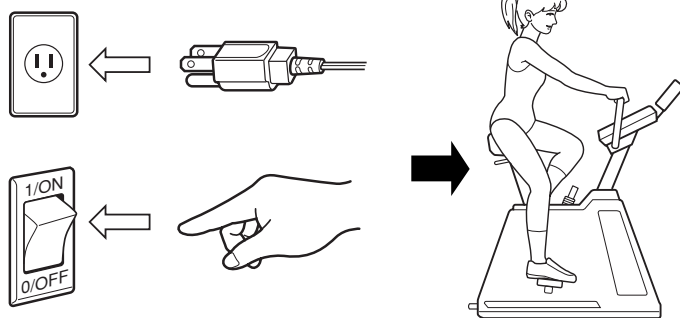
＜測定プログラム選択画面＞

＜脈拍確認＞

- 電源プラグをコンセントに差し込みます。
- 電源スイッチを「ON」にします。

▽画面に「本体初期化中」と表示された後、＜測定プログラム選択画面＞になります。

- サドルに座り、正しい姿勢をとります。

確認

サドルポスト、ハンドル、ハンドルポストの位置があなたの体格にあっていないときは、2ページの「正しい姿勢」を参照して調節してください。

- 操作パネルの ESC/RESET キーを押します。

▽ ESC/RESET キーを押すと、＜測定プログラム選択画面＞になります。

- Fの ⇩ キーで「3.オリジナル」を選びます。

▽Fの 確認 キーを押すと、＜脈拍確認画面＞になります。

- 脈拍センサーを耳たぶにはさみ、脈拍が正しくとれていることを確認して、Fの確認キーを押します。

確認

「脈拍センサーの取り扱いかた」は9～11ページを参照してください。

2 プロトコルを選ぶ

＜プロトコル選択画面＞

＜プロトコルパターン表示画面＞

＜上限脈拍入力選択画面＞

● Fの ⇨ キーでプロトコルをA、B、C、Dから選び、Fの 確認 キーを押します。

▽ Fの 次ページ キーを押すと、＜プロトコル選択画面＞の9～16ステージを表示します。

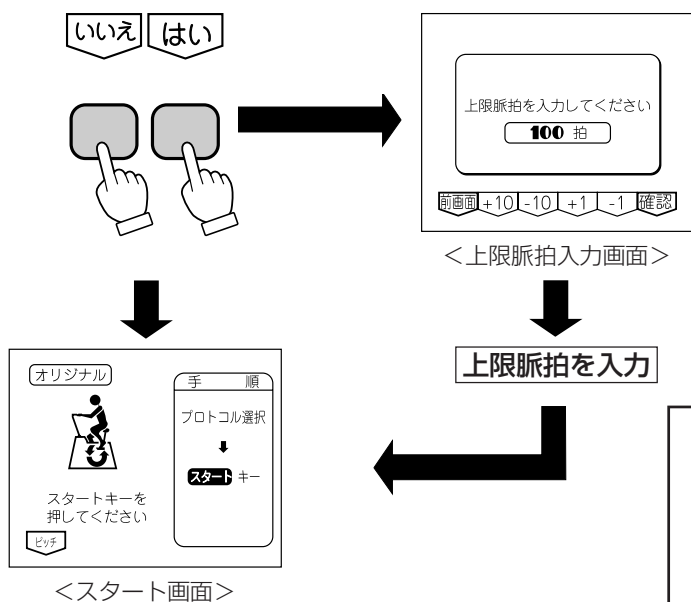
▽ DISP/DATA キーを押すと、＜プロトコルパターン表示画面＞になります。

▽ Fの 確認 キーを押すと、＜上限脈拍入力選択画面＞になります。

確認

プロトコルパターンを変更したいときには、変更したいプロトコルををA、B、C、DからFの ⇨ キーで選び、Fの 変更 キーを押してください。
プロトコルの変更については、27ページをご覧ください。

アラーム用上限脈拍を入力したいときは

＜上限脈拍入力画面＞

＜スタート画面＞

●上限脈拍アラームが必要なときにはFの はい キーを、不要のときにはFの いいえ キーを押します。

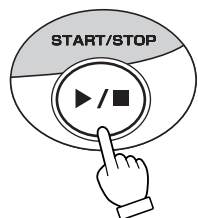
▽ いいえ を選ぶと、すぐに＜スタート画面＞になります。

● はい を選んだときは、Fの +10 -10 +1 -1 キーで上限脈拍値を入力し、Fの 確認 キーを押します。

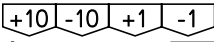
▽ Fの 確認 キーを押すと、＜スタート画面＞になります。

スタート画面でFの ピッチ キーを押して、ピッチ音のリズムを選ぶことができます。(50←→60rpm)
初期設定は「50rpm」です。変更したあとにリセットキーを押すか、電源を切ると「50rpm」に設定が戻ります。

＜ピッチ音選択画面＞

3 スタート/ストップキーを押す

●プロトコルを選択したら、START/STOP(▶/■) キーを押します。

以下の操作手順、運動中の表示画面、運動終了時のクールダウン、結果表示については、トレーニングプログラムの操作手順(21～24ページ)をご参照ください。

オリジナルプログラムの変更（編集）

■まずFの ⇨ キーで変更(編集)したいプロトコルを選んでください。

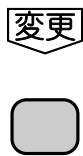
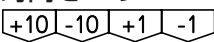
プロトコルの編集のしかた

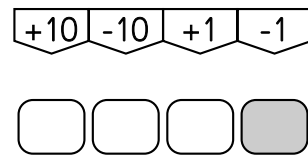
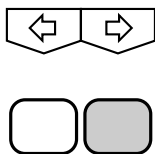
1 プロトコル選択画面でFの 変更 キーを押すと、＜プロトコル編集画面＞になります。

▽文字の反転している部分が編集できる項目です。

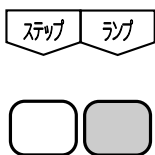
2 Fの ⇦ ⇨ キーで変更したいステージを選びます。

3 Fの ｽﾃｯﾌﾟ ﾗﾝﾌﾟ キーで負荷方式を選び、Fの 確認 キーを押します。

▽負荷方式を選ぶと、反転している項目が下に移り、負荷値の入力になります。
また、ファンクションキーが 終了 +10 -10 +1 -1 確認 に切り替わります。

4 負荷値をFの +10 -10 +1 -1 キーで入力して、Fの 確認 キーを押します。

▽負荷値を入力すると、反転している項目が下に移り、時間の入力になります。

5 時間をFの +10 -10 +1 -1 キーで入力して、Fの 確認 キーを押します。

6 手順2～手順5を繰り返して、プロトコルを編集します。

7 Fの 終了 キーを押します。

▽Fの 終了 キーを押すと、新たに編集したプロトコルがエアロバイク75XLⅢに登録されます。

※運動中、負荷増減キーで負荷を変えても登録されたプロトコルに影響はありません。

＜プロトコル編集画面＞

プロトコル編集 A B C D

	1	2	3	4	5	6	7	8
	ｽﾃｯﾌﾟ	ｽﾃｯﾌﾟ	ｽﾃｯﾌﾟ	ｽﾃｯﾌﾟ				
W	25	50	75	100				
分	4	4	4	4				

取消 ｽﾃｯﾌﾟ ﾗﾝﾌﾟ ⇦ ⇨ 確認

●ステージ番号(1～16)

●負荷方式(ステップ/ランプ)

●負荷値

●時間
- 1分刻みで1～39分です。
- 1ステージ39分を越えるパターンは登録できません。（トータル60分まで）

●取消
- Fの 取消 キーを押すと、文字の反転しているステージの全項目が削除されます。
- Fの 取消 キーで空欄となったステージは、Fの 終了 キーを押したときに、全体が左につまります。

●Fの ⇦ ⇨ キー

ステージのカーソルが移動します。

●ステップ負荷
- 入力は1W刻みで10～400Wです。
- 400Wを越える数値が入力されたときには、400Wとして登録します。

●ランプ負荷
- 入力は1Wきざみで1～50W/設定した時間[min]です。
- プロトコル実行中に負荷が上昇し、400Wを越えたときには、400Wを出力します。

マニュアルの操作

■任意の負荷値で行う運動プログラムです。

こんなときには終了します

マニュアルプログラムは、プログラム実行中に START/STOP(▶/■) キーを押すと、途中終了できます。また、こぎ始めてから60分経過すると、自動的に終了します。

確認

- ●運動中に気分が悪くなったら、無理をしないで、START/STOP(▶/■) キーを押してプログラムを中止してください。
- ●操作キーは、音がするまで押してください。
- ●操作キーを押すときは、ボールペンや爪の先などの硬いものでは、絶対に押さないでください。故障の原因になります。
- ●F（ファンクション）の確認キーを押した後での変更はできません。もう１度 ESC/RESET キーを押して、はじめから入力しなおしてください。

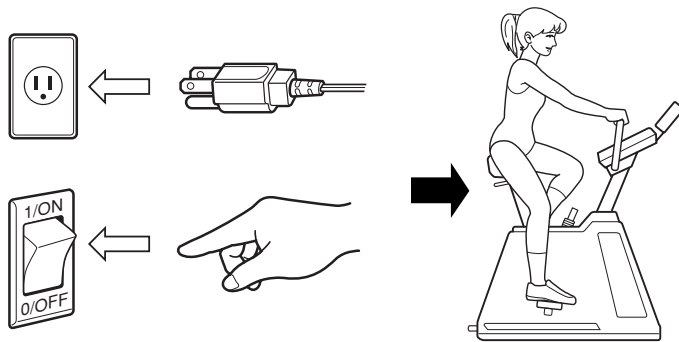
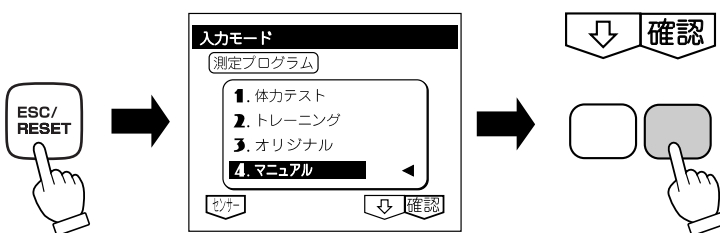
1 準備をする

●電源プラグをコンセントに差し込みます。

●電源スイッチを「ON」にします。

▽画面に「本体初期化中」と表示された後、＜測定プログラム選択画面＞になります。

●サドルに座り、正しい姿勢をとります。

確認

サドルポスト、ハンドル、ハンドルポストの位置があなたの体格にあっていないときは、2ページの「正しい姿勢」を参照して調節してください。

＜測定プログラム選択画面＞

●操作パネルの ESC/RESET キーを押します。

▽ ESC/RESET キーを押すと、＜測定プログラム選択画面＞になります。

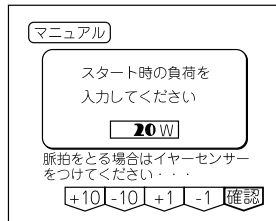
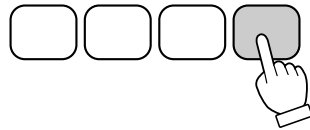
●Fの ⇩ キーで「4.マニュアル」を選びます。

▽Fの 確認 キーを押すと、＜負荷値入力画面＞になります。

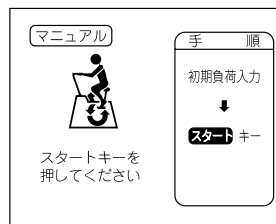
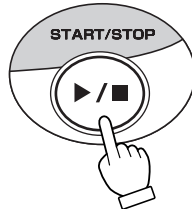
●必要により、脈拍センサーを使用してください。

確認

「脈拍センサーの取り扱いかた」は9〜11ページを参照してください。

2 負荷値を入力する

＜負荷値入力画面＞

●負荷値をＦの +10 -10 +1 -1 キーで入力し、確認 キーを押します。

▽Ｆの 確認 キーを押すと、＜スタート画面＞になります。

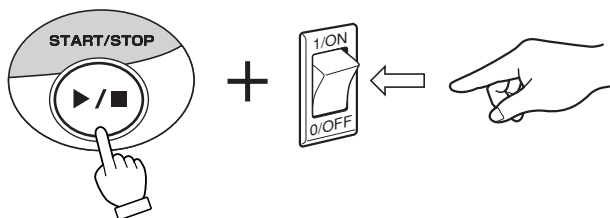
3 スタート/ストップキーを押す

＜スタート画面＞

●負荷値を入力したら START/STOP(▶/■) キーを押します。
それ以降は、負荷(＋2W/－2W)キーで任意に負荷を増減してください。

以下の操作手順、運動中の表示画面、運動終了時のクールダウン、結果表示については、トレーニングプログラムの操作手順（21～24ページ)をご参照ください。

カスタマイズ機能の操作

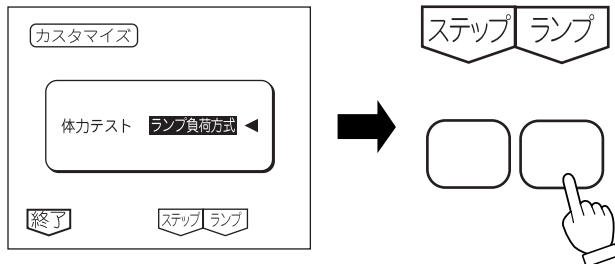
■エアロバイク75XLⅢは体力テストの方式を、ランプ負荷方式とステップ負荷方式のどちらかを選択することができます。

体力テスト方式のカスタマイズ

1 準備をする（カスタマイズ機能の立ち上げ）

●電源スイッチをいったん「OFF」にします。

●START/STOP(▶/■)キーを押しながら、電源スイッチを「ON」にします。

▽＜体力テスト方式選択画面＞になります。

2 体力テストの方式を選択する

●Ｆの ステップ ランプ キーを押して、体力テスト方式を選びます。

●Ｆの 終了 キーを押して確定してください。

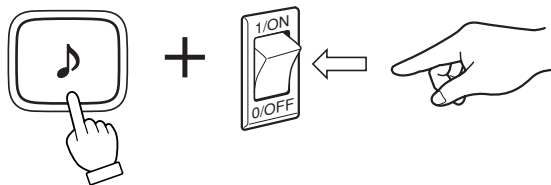
●一度電源スイッチを「OFF」にしてから、5秒以上時間をおいて「ON」にしてください。

※エアロバイク75XLⅢは、ランプ負荷方式を標準としています。

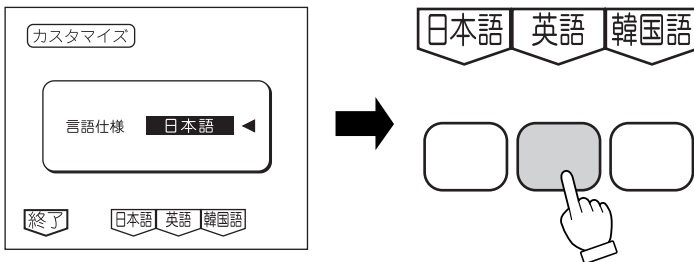
■エアロバイク75XLⅢは日本語表示以外に英語、韓国語の言語選択をすることができます。

ご注意　英語または韓国語を選択した場合は、多機能歩数計e-walkeylife2とUSBメモリーは使用できません。

表示言語の変更

1 準備をする（カスタマイズ機能の立ち上げ）

●電源スイッチをいったん「OFF」にします。

●♪（ピッチ音）キーを押しながら、電源スイッチを「ON」にします。

2 表示言語を選択する

●Ｆの 日本語 英語 韓国語 キーを押して、表示言語を選びます。

●Ｆの 終了 キーを押して確定してください。

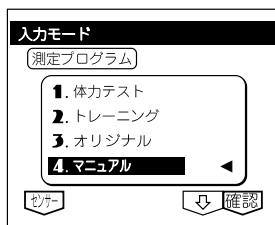
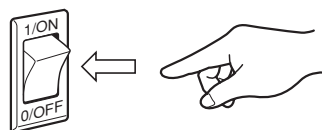
●一度電源スイッチを「OFF」にしてから、5秒以上時間をおいて「ON」にしてください。

多機能歩数計e-walkeylife®2とUSBメモリーの取り扱いかた

■エアロバイク75XLⅢは、多機能歩数計e-walkeylife2を接続して、個人データの読み込みと消費カロリーなどのデータを保存することができます。
歩数計のデータや書き込んだデータを見るには、市販の別売りソフトが必要です。
USBモジュールを搭載したUSBモデルでは、市販のUSBメモリーを接続して個人データの読み込み/運動データの登録と運動結果の保存をすることができます。※e-walkeylifeは、株式会社コナミスポーツ＆ライフの登録商標です。

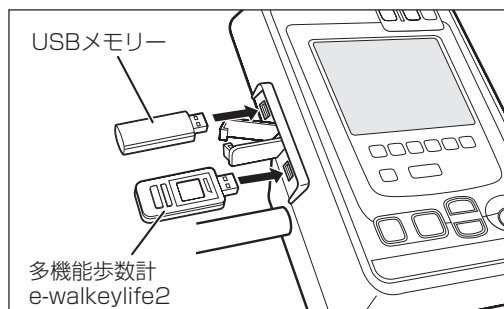
ご注意

多機能歩数計e-walkeylife2とUSBメモリーは、日本語表示時のみ使用できます。表示言語を英語または韓国語にしている場合は使用できません。

1 準備をする

<測定プログラム選択画面>

●電源スイッチを「ON」にします。

▽画面に「本体初期化中」と表示された後、<測定プログラム選択画面>になります。

2 e-walkeylife2またはUSBメモリーを取り付ける

●e-walkeylife2またはUSBメモリーを、コントロールボックス左側面にある専用コネクタにカバーを開けて差し込みます。

※e-walkeylife2はUSBメモリーとして、使用することはできません。

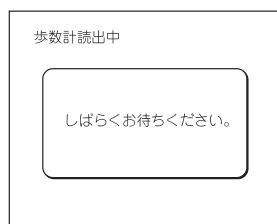
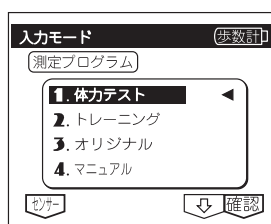
※USBメモリーは、USBモジュールが搭載されていないと使用できません。

※e-walkeylife2とUSBメモリーを同時に使用することはできません。

3 e-walkeylife2またはUSBメモリーからデータを読み出す

■ 例）多機能歩数計e-walkeylife2を接続した場合

<データ読み出し画面>

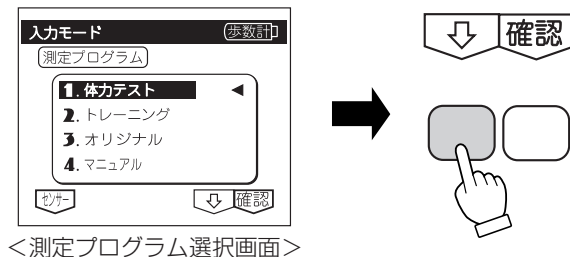
入力モード 歩数計
測定プログラム
1. 体力テスト
2. トレーニング
3. オリジナル
4. マニュアル
センサー 確認

<測定プログラム選択画面>

この部分にe-walkeylife2の場合は「歩数計」、USBメモリーの場合は「メモリー」の表記がされます。

■ 読み込まれるデータ

e-walkeylife2の場合 ： 個人データ（年令、性別など）
USBメモリーの場合 ： 個人データ（年令、性別など）
各プログラムのカスタムデータファイル（34ページ）

4 運動プログラムを選択して運動を行う

＜測定プログラム選択画面＞

●Fの ⇩ キーで任意の運動プログラムを選びます。

▽選択されたプログラムに対応する設定ファイルがUSBメモリーにある場合は、そのファイルを読み出します。

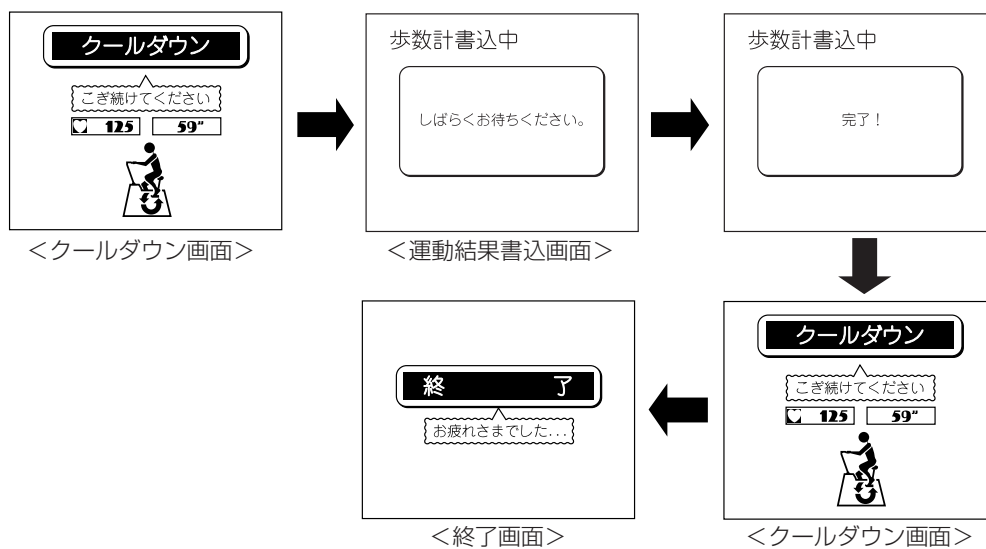
※e-walkeylife2には、設定ファイルを登録することはできません。

●各プログラムの操作・入力方法については、各プログラムの説明ページをご覧ください。

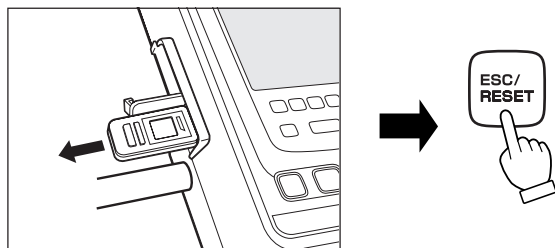
ご注意

e-walkeylife2、USBメモリーは操作や運動の途中で抜き差ししないでください。
データが失われたり、装置の故障の原因となることがあります。

5 運動結果の書き込み

■ 例）多機能歩数計e-walkeylife2への運動結果の書き込み

●クールダウン中にe-walkeylife2またはUSBメモリーに運動結果を書き込みます。

＜クールダウン画面＞　＜運動結果書込画面＞　＜終了画面＞　＜クールダウン画面＞

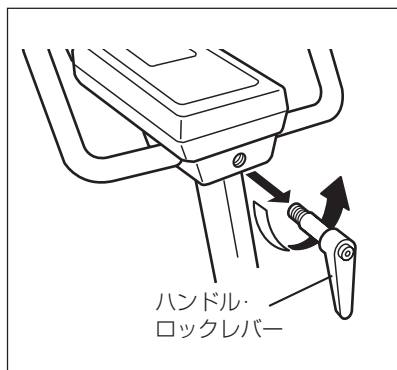
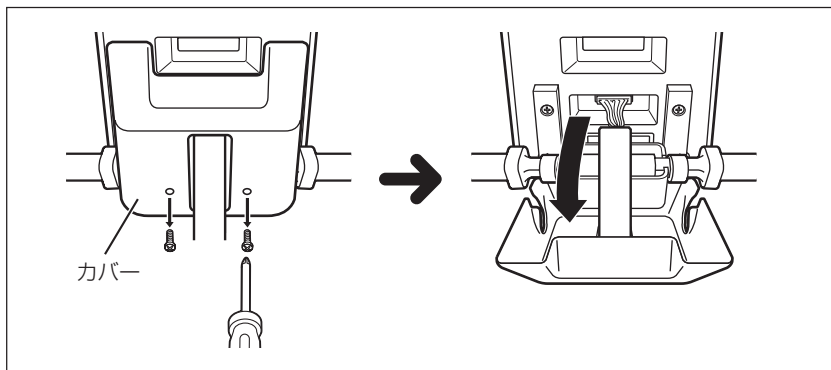
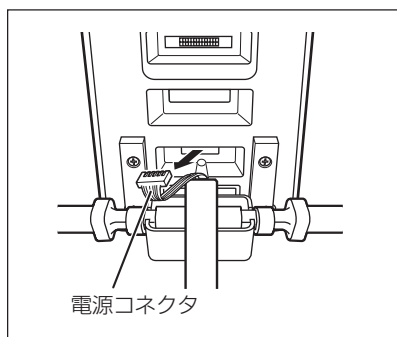
6 終了する（e-walkeylife2またはUSBメモリーを抜く）

●書き込み完了が表示され、運動結果の書き込みが終了したら、e-walkeylife2またはUSBメモリーを引き抜き、ESC/RESETキーを押します。

ご注意

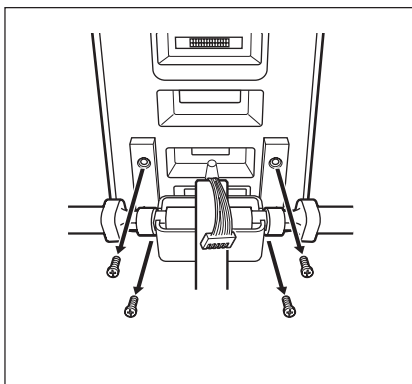
書き込み中はe-walkeylife2またはUSBメモリーを絶対に引き抜かないでください。
データが失われたり、装置の故障の原因となることがあります。

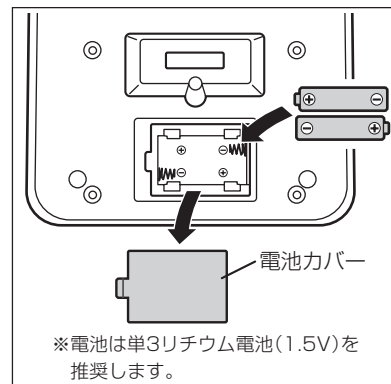
USBモジュール(USBモデル)の取り扱いかた

■USBモジュールをはじめて使用するときは、コントロールボックスに電池を入れてください。
また、この作業を行う前に必ず本機の電源スイッチをOFFにしてください。

1 コントロールボックスに電池を入れる

① ハンドルロックレバーを左に回して取りはずす。

② 2本のビスをはずして、コントロールボックス背面のカバーをはずす。

③ コネクターをコントロールボックスからはずす。

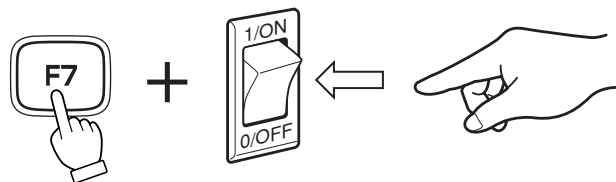
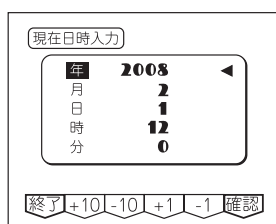
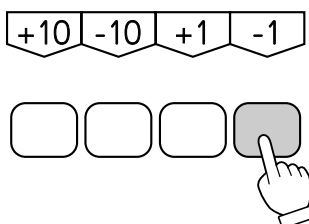
ご注意

電池交換は、コントロールボックスを固定している金属部分に触れないで行ってください。交換時のケガにご注意ください。

④ 4本のビスをはずし、コントロールボックスをポストからはずす。

ビスをはずすときは、コントロールボックスが落下しないようにコントロールボックスを片手で支えてください。

※電池は単3リチウム電池(1.5V)を推奨します。

⑤コントロールボックスの電池カバーをはずし、電池を入れる。

⑥ 逆の手順で、コントロールボックスを本体に取り付ける。

2 現在日時を入力する(電池を入れたあと、必ず設定してください)

●F7キーを押しながら、電源をONにする。

＜現在日時入力＞

●確認キーを押して変更したい年、月、日、時、分を選びます。

●Fの +10 -10 +1 -1 キーで入力します。このキーは、押し続けると数値が連続して変わります。

▽入力が終わったら、Fの 終了 キーを押すと、設定を確定して＜測定プログラム選択画面＞に移ります。

※USBメモリーに保存されたファイルの記録日や、プリンターで印字された実施日の日付が合っていない場合は、電池を交換して日時を入力してください。

USBメモリーの使いかた(USBモデルのみ)

※USBメモリーおよびUSBモジュールの仕様については、82ページを参照してください。

こんなことができます。

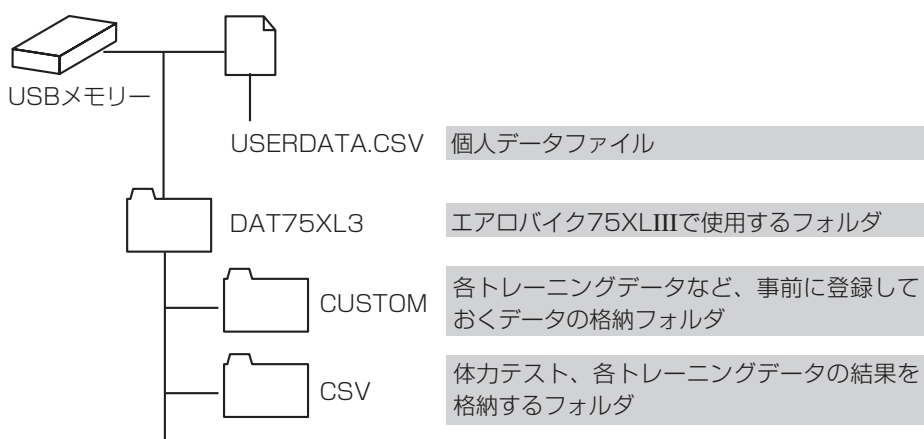
- USBメモリーに個人データ(年令、性別、体重)を登録しておくと、USBメモリーを差し込むだけで自動的にデータが読み込まれます。※1
- USBメモリーにオリジナルトレーニングなどのカスタムデータを登録しておくと、USBメモリーを差し込むだけでデータが自動的に読み込まれます。※1
- 体力テストや各トレーニングの結果をUSBメモリーに保存することができます。※2

※1 データは市販の表計算ソフトやテキストエディタなどで作成することができます。
※2 保存されたデータは、市販の表計算ソフトなどから読み込むことができ、グラフ表示などが可能になります。

ご注意

多機能歩数計e-walkeylife2とUSBメモリーは、日本語表示時のみ使用できます。表示言語を英語または韓国語にしている場合は使用できません。

●USBメモリーのフォルダ構造

エアロバイク75ＸＬⅢで使用するUSBメモリーは右図のフォルダ構造になっています。(フォルダはUSBメモリーを差し込むと自動作成されます)

●使用するファイル形式

CSV(Comma Separated Value)
カンマ区切りデータ

1 個人データファイル

個人データファイルは「USERDATA.CSV」のファイル名でUSBメモリーのルートディレクトリ上に配置します。

■個人データファイルのデータ構造

入力データ例	有効範囲(仕様)
年令, 40↵	有効範囲：10～80
性別, 男↵	有効範囲：男、女
体重, 50↵	有効範囲：020～135
ID， XXXXXXXXXXXXXXXX↵	有効範囲：“ ”、0～9999999999999999
名前, XXXXXXXXXXXXXXXX↵	有効範囲：“ ”、半角文字16文字以内
※ID、名前は半角英数字16文字以内、省略可能↵	

2 カスタムデータファイル(プログラム)

カスタムデータファイルは下記のファイル名で「CUSTOM」フォルダに配置します。

ファイル名	トレーニング名
ー	体力テスト
TRAINING.CSV	トレーニング
ORIGPTNA.CSV	オリジナルのプロトコルA
ORIGPTNB.CSV	オリジナルのプロトコルB
ORIGPTNC.CSV	オリジナルのプロトコルC
ORIGPTND.CSV	オリジナルのプロトコルD
MANUAL.CSV	マニュアル

(1)TRAINING.CSVのデータ構造

入力データ例	有効範囲(仕様)
目標脈拍，100↵	有効範囲：60～200
運動時間，20↵	有効範囲：1～60

(2)ORIGPTNA.CSV～ORIGPTND.CSVのデータ構造

ステップは20まで対応可能で、記入している範囲まで有効。(例えば1～3まで記入され、以後空白の場合はステップ3まで有効)

入力データ例	有効範囲(仕様)
ステップ, 1, 2, 3↵	有効範囲：1～20
種類,　　S, R, S↵	有効範囲：S、R(S：ステップ、R：ランプ)
負荷,　　50, 50, 120↵	有効範囲　ステップ：10～400 ランプ：1～50
時間,　　5, 10, 5↵	有効範囲：1～39(全ステップ合計60まで)

(3)MANUAL.CSVのデータ構造

入力データ例	有効範囲(仕様)
スタート負荷値，50↵	有効範囲：10～400

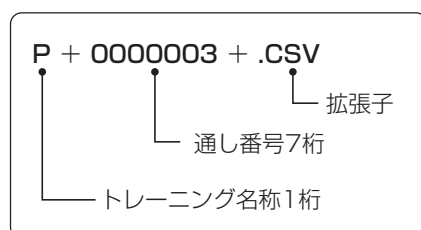
3 テストおよびトレーニング結果のファイル

(1)データファイルの保存

データファイルはUSBメモリーの「DAT75XL3」の「CSV」に保存されます。

(2)ファイルの作成タイミング

テストおよび各トレーニングの終了からリセットまでの間にUSBメモリーを本体に差し込む、もしくは差し込まれている状態のときにファイルを作成されます。

(3)ファイル名

●トレーニング名称

記号	トレーニング名
P	体力テスト
T	トレーニング
O	オリジナル
M	マニュアル

●通し番号

「FILEID.DAT」ファイルに記載の番号

●拡張子

CSV形式

(4)体力テスト(ランプ負荷方式)結果ファイルのデータ構造

出力データ例
記録日, 2008/08/20↲
↲
測定者ID, XXXXXXXXXXXXXXXXX↲
測定者名, XXXXXXXXXXXXXXXXX↲
↲
年令, 45[才]↲
性別, 男性↲
体重, 65[kg]↲
↲
コース, 体力テスト・ランプ負荷方式↲
75%HRmax, XXX[拍/分]↲
VO2@75%HRma, X.XXX[l/min]↲
XXX[ml/min/kg]↲
VO2max, X.XXX[l/min]↲
XXX[ml/min/kg]↲
PWC@75%HRmax, XXX[W]↲
一般トレーニング値, XXX[W]↲
減量トレーニング値, XXX[W]↲
安静脈拍値, XXX[拍/分]↲
開始1分脈拍値, XXX[拍/分]↲
ランプ負荷値, XXX[W/分]↲
テスト時間, XXX[分]↲
XX[秒]↲
回帰データ数, XX[個]↲
↲
回帰式↲
HR=X.XX, WATT=XXX, XX↲
R=X.XXXX↲
VO2=XXX, WATT XXX.XX↲
HR=X.XX, VO2−XXX.XX↲
↲
↲
時間[分], 負荷値[W], 脈拍[拍/分]↲
1, XXX, XXX↲
～
n, XXX, XXX↲

(5)体力テスト(ランプ負荷方式、12～18才)結果ファイルのデータ構造

出力データ例
記録日, 2008/08/20↲
↲
測定者ID, XXXXXXXXXXXXXXXXX↲
測定者名, XXXXXXXXXXXXXXXXX↲
↲
年令, 15[才]↲
性別, 男性↲
体重, 65[kg]↲
↲
コース, 体力テスト・ランプ負荷方式↲
PWC150, XXX[W]↲
安静脈拍値, XXX[拍/分]↲
開始1分脈拍値, XXX[拍/分]↲
ランプ負荷値, XXX[W/分]↲
テスト時間, XXX[分]↲
XX[秒]↲
回帰データ数, XX[個]↲
↲
回帰式↲
HR=X.XX, WATT=XXX, XX↲
R=X.XXXX↲
VO2=XXX, WATT XXX.XX↲
HR=X.XX, VO2−XXX.XX↲
↲
↲
時間[分], 負荷値[W], 脈拍[拍/分]↲
1, XXX, XXX↲
～
n, XXX, XXX↲

(6)体力テスト(ステップ負荷方式)結果ファイルのデータ構造

出力データ例
記録日, 2008/08/20↵
↵
測定者ID, XXXXXXXXXXXXXXXX↵
測定者名, XXXXXXXXXXXXXXXX↵
↵
年令, 45[才]↵
性別, 男性↵
体重, 65[kg]↵
↵
コース, 体力テスト・ステップ負荷方式↵
75%HRmax, XXX[拍/分]↵
VO2@75%HRma, X.XXX[l/min]↵
XXX[ml/min/kg]↵
VO2max, X.XXX[l/min]↵
XXX[ml/min/kg]↵
PWC@75%HRmax, XXX[W]↵
一般トレーニング値, XXX[W]↵
減量トレーニング値, XXX[W]↵
テスト時間, XXX[拍/分]↵
開始1分脈拍値, 9[分]↵
XX[秒]↵
↵
テスト経過内容↵
ステップ, 負荷値, 脈拍値↵
安静0[W], XXX[拍/分]↵
1, XXX[W], XXX[拍/分]↵
2, XXX[W], XXX[拍/分]↵
3, XXX[W], XXX[拍/分]↵
↵
時間[分], 負荷値[W], 脈拍[拍/分]↵
1, XXX, XXX↵
～
9, XXX, XXX↵

(7)体力テスト(ステップ負荷方式、若年令)結果ファイルのデータ構造

入力データ例
記録日, 2008/08/20↵
↵
測定者ID, XXXXXXXXXXXXXXXX↵
測定者名, XXXXXXXXXXXXXXXX↵
↵
年令, 15[才]↵
性別, 男性↵
体重, 65[kg]↵
↵
コース, 体力テスト・ステップ負荷方式↵
PWC150, XXX[W]↵
テスト時間, 9[拍/分]↵
XX[秒]↵
回帰データ数, XX[個]↵
↵
テスト経過内容↵
ステップ, 負荷値, 脈拍値↵
1, XXX[W], XXX[拍/分]↵
2, XXX[W], XXX[拍/分]↵
3, XXX[W], XXX[拍/分]↵
↵
時間[分], 負荷値[W], 脈拍[拍/分]↵
1, XXX, XXX↵
～
9, XXX, XXX↵

(8)トレーニング結果ファイルのデータ構造

出力データ例
記録日, 2008/08/20↵
↵
測定者ID, XXXXXXXXXXXXXXXXX↵
測定者名, XXXXXXXXXXXXXXXXX↵
↵
年令, 45[才]↵
性別, 男性↵
体重, 65[kg]↵
↵
コース, トレーニング↵
ターゲット脈拍, XXX〜[W]↵
XXX[拍/分]↵
アラーム脈拍, XXX[拍/分]↵
運動時間, XX[分]↵
XX[秒]↵
エクササイズ, XXX[Ex]↵
消費カロリー, XXXX[kcal]↵
↵
ご飯(飯椀), XX[杯]↵
ゆで卵, XX[個]↵
ハンバーガー, XX[個]↵
砂糖, XX[杯]↵
コーラ(350ml缶), XX[本]↵
ショートケーキ, XX[個]↵
ビール(350ml缶), XX[本]↵
↵
カロリー消費率, XXX[kcal/分]↵
↵
↵
時間[分], 負荷値[W], 脈拍[拍/分]↵
1, XXX, XXX↵
〜
n、XXX、XXX↵

(9) オリジナル結果ファイルのデータ構造

出力データ例
記録日　2008/08/20↵
↵
測定者ID, XXXXXXXXXXXXXXXXX↵
測定者名, XXXXXXXXXXXXXXXXX↵
↵
年令, 25[才]↵
性別, 男性↵
体重, 65[kg]↵
↵
コース, オリジナル↵
アラーム脈拍, XXX[拍/分]↵
運動時間, XX[分]↵
XX[秒]↵
エクササイズ, XXX[Ex]↵
消費カロリー, XXXX[kcal]↵
↵
ご飯(飯椀), XX[杯]↵
ゆで卵, XX[個]↵
ハンバーガー, XX[個]↵
砂糖, XX[杯]↵
コーラ(350ml缶), XX[本]↵
ショートケーキ, XX[個]↵
ビール(350ml缶), XX[本]↵
↵
カロリー消費率, XXX[kcal/分]↵
↵
↵
時間[分], 負荷値[W], 脈拍[拍/分]↵
1, XXX, XXX↵
〜
n, XXX, XXX↵

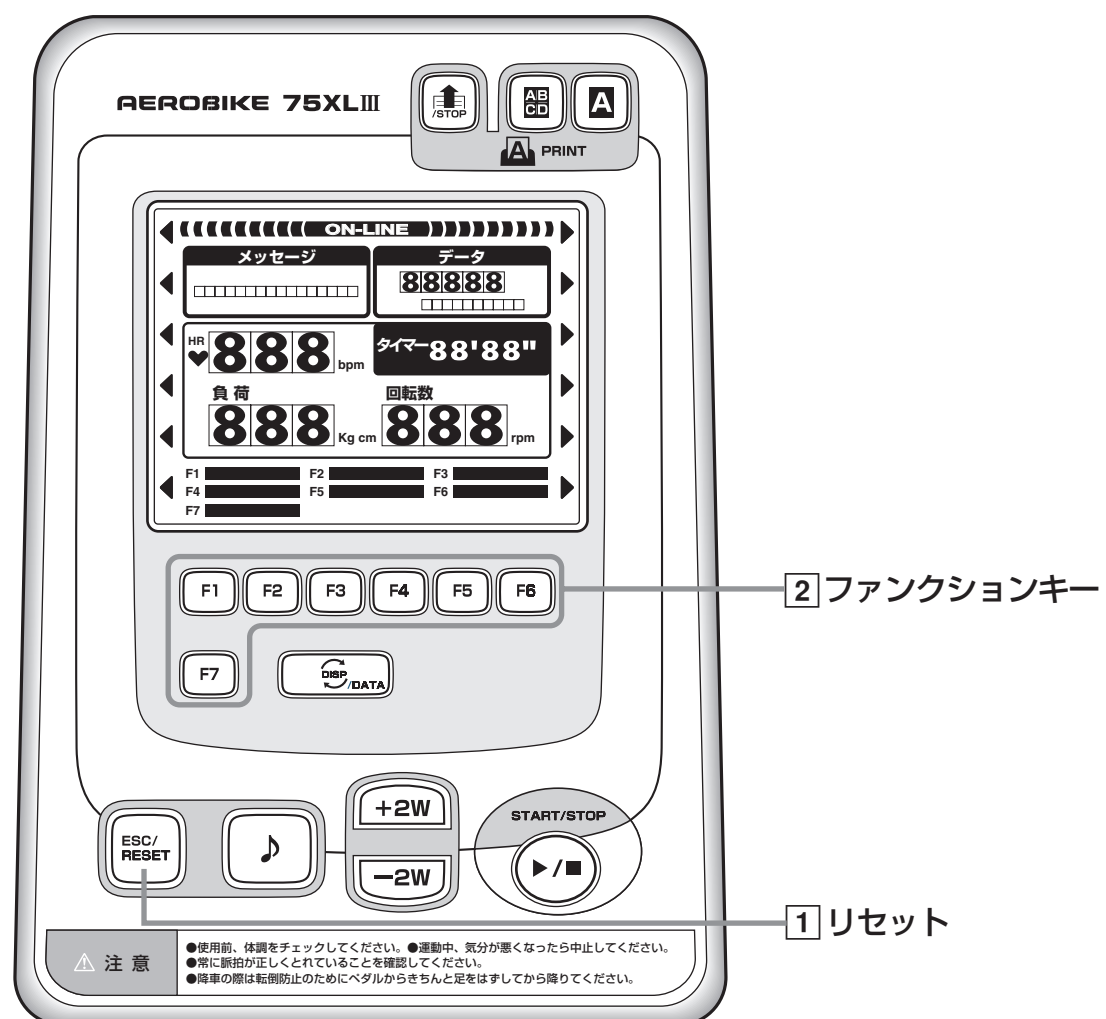
(10)マニュアル結果ファイルのデータ構造

出力データ例
記録日, 2008/08/20↵
↵
測定者ID, XXXXXXXXXXXXXXXXX↵
測定者名, XXXXXXXXXXXXXXXXX↵
↵
年令, 25[才]↵
性別, 男性↵
体重, 65[kg]↵
↵
コース, マニュアル↵
スタート負荷値, XXX[W]↵
運動時間, XX[分]↵
XX[秒]↵
エクササイズ, XXX[Ex]↵
消費カロリー, XXXX[kcal]↵
↵
ご飯(飯椀), XX[杯]↵
ゆで卵, XX[個]↵
ハンバーガー, XX[個]↵
砂糖, XX[杯]↵
コーラ(350ml缶), XX[本]↵
ショートケーキ, XX[個]↵
ビール(350ml缶), XX[本]↵
↵
カロリー消費率, XXX[kcal/分]↵
↵
↵
時間[分], 負荷値[W], 脈拍[拍/分]↵
1, XXX, XXX↵
〜
n、XXX、XXX↵

外部通信制御モード（オンラインモード）

エアロバイク75XLⅢでは、電源投入直後にRS-232C入力ポートよりENQ(＆H05)コードを受信すると、ディスプレイが下図のように切り替わり、パーソナルコンピューターなどの外部システムから通信制御が可能になります。

- 外部制御モード(オンラインモード)の詳細内容や各種コマンドの詳細説明に関しては、43ページの「オンラインコマンドの説明」をお読みください。
- 電源投入直後に操作パネル上のESC/RESETキー以外のキーを押してしまうと、ENQ(＆H05)コードを受信しても、無効となります。このようなときは、いったん電源を切り、再度やり直してください。
- 通常プログラム画面に戻るときは、いったん電源を切り、再度電源を入れてください。

外部制御モードで有効な操作キー

1 リセットキー

ブレーキをかけて、電源投入時と同じ状態に戻ります。

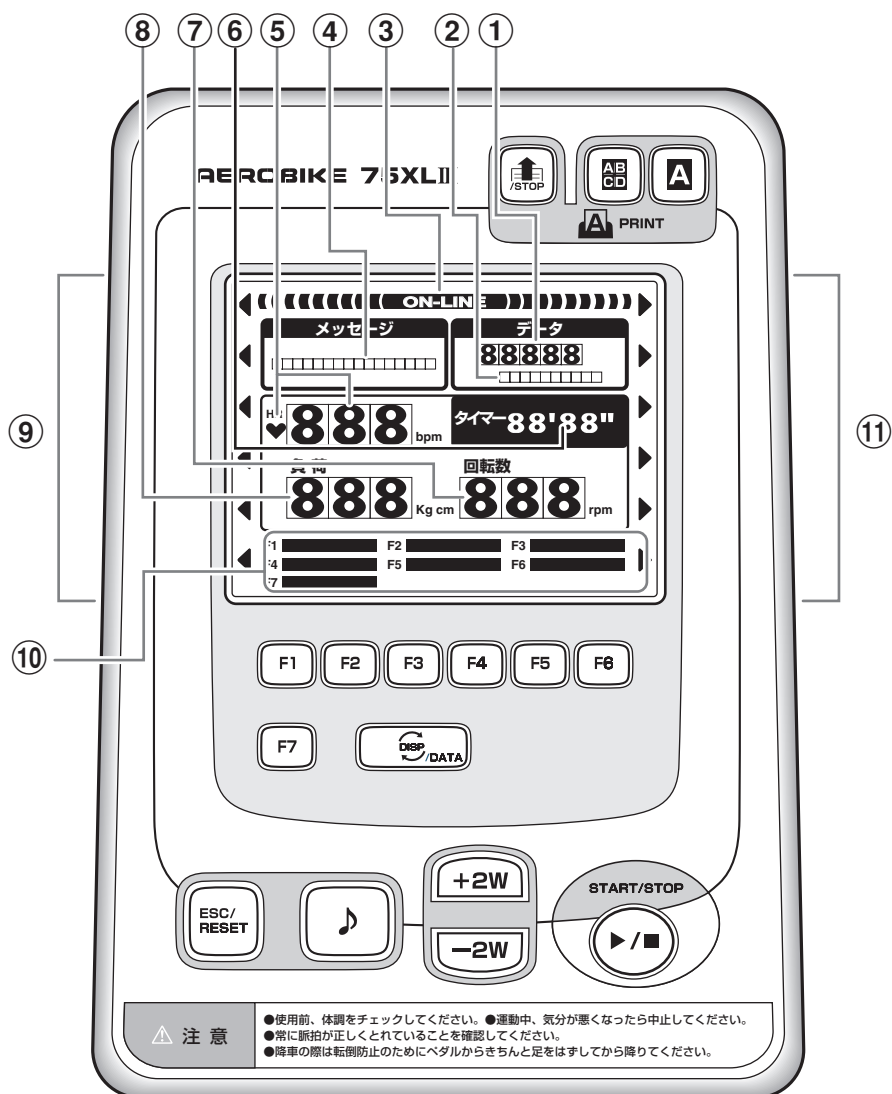
2 ファンクションキー（7個のFキー）

ホスト側で意味づけして、押したキーの位置を読み出せます。

確認

- 操作キーは、音がするまで押してください。
- 操作キーを押すときは、ボールペンや爪の先などの硬いものでは、絶対に押さないでください。故障の原因になります。

外部通信制御モード（オンラインモード）

外部制御モードの表示部

① ホストから設定されたデータ（小数点を含んで５桁）

② ホストから設定されたデータ・コメント表示

③ オンライン・プログラムモードか、オフライン・プログラムモードかの表示

④ ホストから設定されたメッセージ表示

⑤ 脈拍値表示（３桁）と、脈拍に同期して点滅するハートマーク

⑥ タイマー表示

⑦ ペダルの回転数表示（３桁）

⑧ 負荷値表示（３桁）

Nm単位では、小数点以下を四捨五入した値を表示します。

⑨ メッセージ用シールの位置表示

⑩ ファンクションキーのコメント表示

⑪ データ・コメント用シールの位置表示

メモリスイッチの設定

RS-232Cインターフェイスの設定は、メモリスイッチで行います。このメモリスイッチは、電源を落としても内容を保持しています。

メモリスイッチの変更と設定

1 ESC/RESETキーを押しながら、電源スイッチを「ON」にします。

2 上図のような表示に変わったら、F の ⇩ キーを押して、変更する項目にカーソルを合わせます。

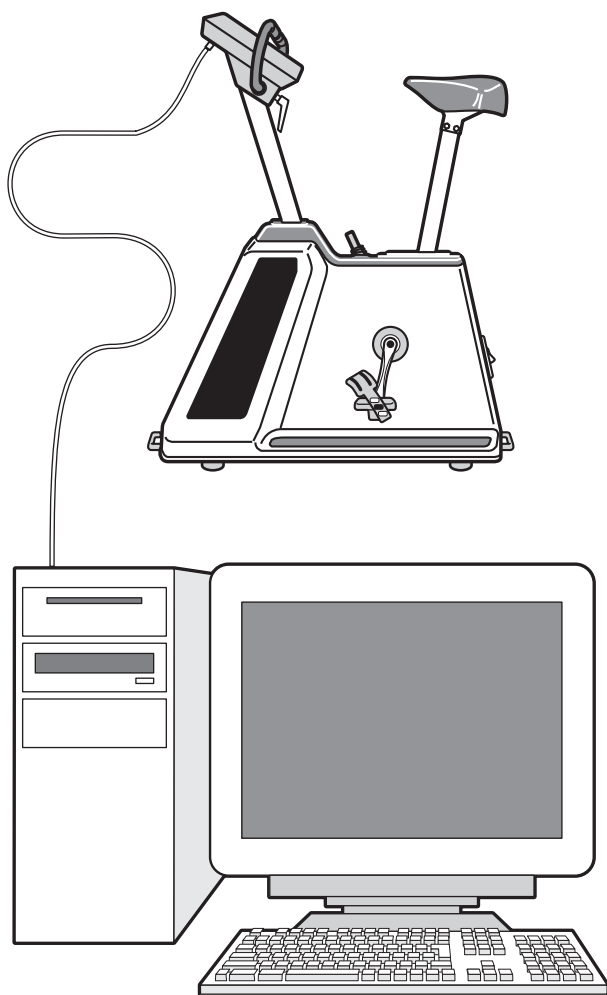
3 Fの ⇨ キーで項目の内容を順番に表示させ、設定するデータを表示させます。

4 すべての変更が終了したら、 登録 キーを押します。

項目内容の意味

項目	設定	内容
フカ・モード	モード1	kg･cm設定、kg･cm表示（トルク設定、トルク表示）。
	＊モード2	watts設定、watts表示（ワット設定、ワット表示）。
	モード3	kg･cm設定、watts表示（トルク設定、ワット表示）。
通信制御モード時のみ有効		
HRセンサー	＊イヤーセンサー	脈拍センサーにイヤーセンサーを用いる。
	OFF1	脈拍センサーを用いず、Ｉコマンドでデータを受け取る。
	OFF2	脈拍センサーを用いず、Ｄコマンドでデータを受け取る。
通信制御モード時のみ有効		
カイテンスウ・タンイ	＊rpm	回転数の単位にrpmを用いる。
	r/m	回転数の単位にr/mを用いる。
通信制御モード時のみ有効		
トルク・タンイ	＊Nm	トルクの単位にNmを用いる。
	kg･cm	トルクの単位にkg･cmを用いる。
通信制御モード時のみ有効		
ACK	＊ナシ	ACK負荷手順を行わない。
	アリ	ACK負荷手順を行う。
通信制御モード時のみ有効		
チェックサム	＊ナシ	チェックサム付加手順を行わない。
	アリ	チェックサム付加手順を行う。
通信制御モード時のみ有効		
キシュセッテイ	＊ヒョウジュン	
	ソノタ1	
通信制御モード時のみ有効		
RS-232Cボーレイト	300～19200	ボーレイトの設定。
	＊9600	
RS-232Cキャラクタ	7ビット	データ長7ビット。
	＊8ビット	データ長8ビット。
RS-232Cパリティ	＊ナシ	パリティチェックを行わない。
	EVEN	偶数パリティを行う。
	ODD	奇数パリティを行う。
RS-232Cストップビット	＊1ビット	ストップビット1ビット。
	2ビット	ストップビット2ビット。

＊は、工場出荷時の設定です。

オンラインコマンドの説明

オンラインコマンド詳細目次

1 パーソナルコンピューターとの接続

本機は、RS-232Cインターフェイスを装備したほとんどのコンピューターとの接続により、オンラインによるプログラム制御ができます。その接続条件と接続方法などについて説明します。

1 RS-232Cコネクターの仕様

[1] RS-232Cコネクターのピン設定

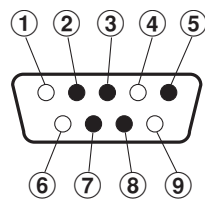
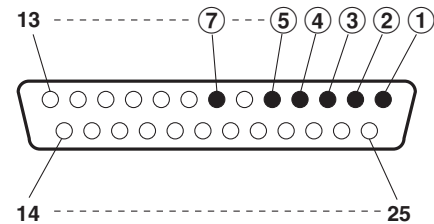
ピン番号	信号名	意　　味
2	RXD	受信データ
3	TXD	送信データ
5	GND	送信データ
7	RTS	送信要求
8	CTS	送信可能

<コンピューター側のピン設定>

ピン番号	信号名	意　　味
1	GND	フレーム・グランド
2	RXD	受信データ
3	TXD	送信データ
4	CTS	送信可能
5	RTS	送信要求
7	GND	シグナル・グランド

<エアロバイク側のピン設定>

[2] ピンコネクション

●：有効ピン　○：設定任意ピン

<コンピューター側コネクタ>

<エアロバイク側コネクタ>

[3] コネクター

コンピューター側　：オス型D-SUB9ピン(DOS/V型PCの場合)
エアロバイク側　　：メス型D-SUB25ピン

※エアロバイク側のRS-232Cコネクタにはコネクタカバーが取り付けられています。ご使用時には、取りはずしてください。

※コンピュータ側にRS-232Cコネクタが付いていない場合は、RS-232C-PCカードまたはRS-232C-USB変換ケーブルをご用意ください。

ご注意 ● RS-232C端子ケーブルを接続するときは、必ず本機の主電源スイッチをOFFにしてください。

2 ケーブル仕様

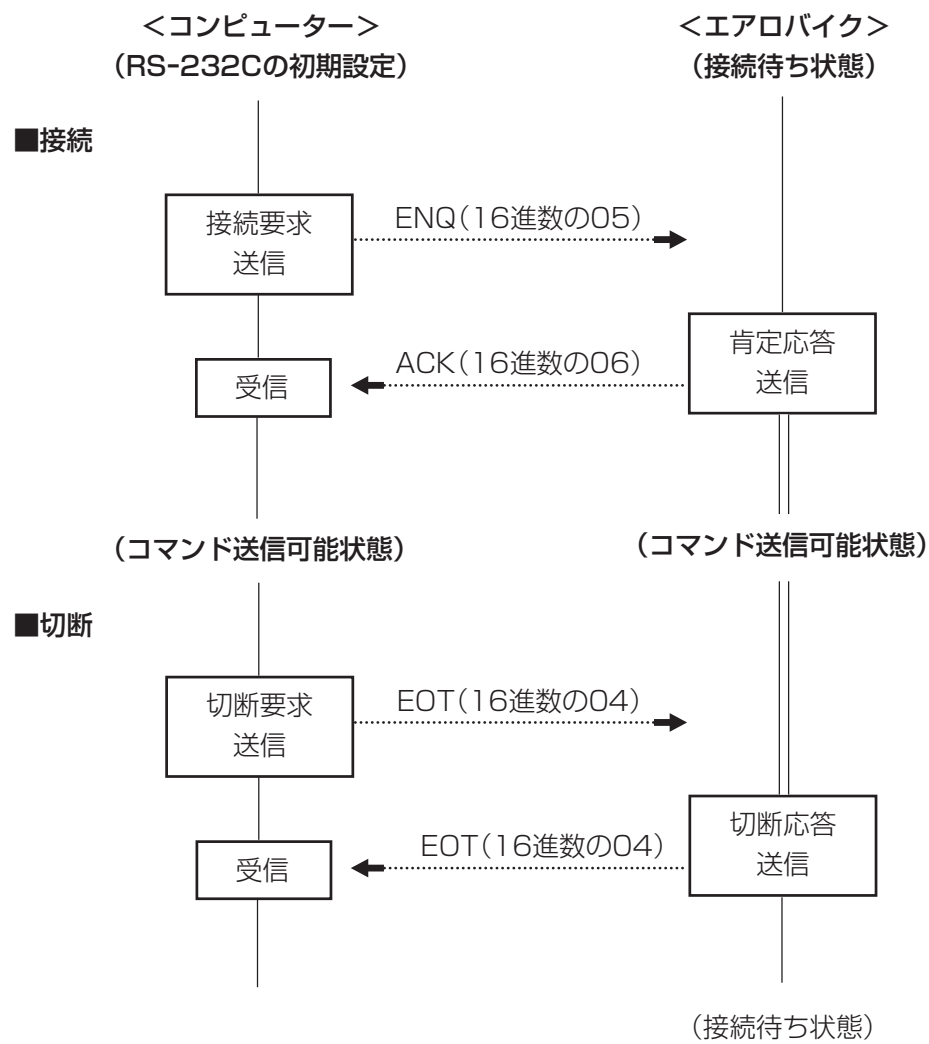
接続ケーブルは、RS-232Cストレートタイプ(モデム用)をご使用ください。ご使用になるコンピューターのRS-232Cコネクタに合わせて、お近くのパソコンショップなどでご用意ください。

2 RS-232Cによるデータの送受

エアロバイクとパーソナルコンピューター(ホスト)をRS-232Cで接続して、データの送受信を行う際の基本的な操作は、次のようになります。

① 回線の接続
② コマンドとデータの送受信のくりかえし
③ 回線の切断

これらは、すべてパーソナルコンピューターが主導権を持って行います。
この章では、回線の接続と切断の手順について説明しますが、コマンドに関しては、「3 制御コマンドと伝送手順」と「4 制御コマンド・リファレンス」を参照してください。

1 回線の接続と切断の流れ

ご注意
● エアロバイクが接続待ち状態のときにENQ以外のデータを受信したときは無視されます。
● エアロバイクが通信エラーになったときは、エラー表示をします。"リセット"キーでもとの状態になります。

2 回線の接続方法(ENQ)

書式　：ENQ(16進数の05)

機能　：コマンド送受信が可能な状態にします。

ご注意
- ACKが10秒以内に返送されないときは、接続が正常に完了しなかったことを意味します。
- RS-232Cの設定は、エアロバイクの設定に合わせてください。
  XON／XOFF制御の指定は、必ずNに設定します。

※ エアロバイク側の通信設定に関しては、「メモリスイッチの設定」(41ページ)を参照してください。

3 回線の切断方法(EOT)

書式　：EOT(16進数の04)

機能　：コマンド送受信の可能な状態を解除し、接続待ち状態に戻します。切断後もエアロバイクは、それまでにコマンドで設定された状態を保持します。

ご注意
- EOTが10秒以内に返送されないときは、切断が正常に完了しなかったことを意味します。
  その原因については、「5 エラー処理の概要(69ページ)」の章をご覧ください。

3 制御コマンドと伝送手順

制御コマンドの種類には、次の3種類があります。

[1] 状態設定コマンド

コマンドとともにデータをエアロバイクに送信し、負荷や目標回転数を設定したり、LCD表示を点灯させるコマンドです。

[2] 状態収集コマンド

エアロバイクからデータを受信し、現回転数や経過時間を知るためのコマンドです。

[3] リセットコマンド

データを伴わないコマンドで、エアロバイクを初期化したりブザーを止めるコマンドです。
さらに、この制御コマンドの形式は、次のようになります。

コマンド	データ
（1byte）	（Nbyte）

コマンド：1バイトのASCII文字からなります。
データ　：複数バイトのASCII文字からなります。コマンドごとにデータ形式は異なり、数値データはASCIIの10進文字“0”（16進数の30）から“9”（16進数の39）に変換し、下の桁（1の位）から送受信します。コマンドの種類によって、コンピューターがデータを送信するか受信するかが決まります。
状態設定コマンド　＝　送信
状態収集コマンド　＝　受信
リセットコマンド　＝　データなし

またコマンドとデータの送受信の手順には、エアロバイクのメモリースイッチ（ACK、チェックサム）設定によって、次の4種類があります。

[1] 基本手順

1コマンドに関する全データ受信後に、受信側が肯定応答（ACK）を送信し、その後でデータの送受信を行う手順です。

[2] コマンドACK付加手順

基本手順に加えて、エアロバイクがコマンドを受信後に肯定応答（ACK）を送信し、その後でデータの送受信を行う手順です。

[3] チェックサム付加手順

データ部にチェックサムを付加して、受信側が受信データの妥当性をチェックできる手順です。受信側は、エラーのときは否定応答（NAK）を返し、正常なときは肯定応答（ACK）を返します。

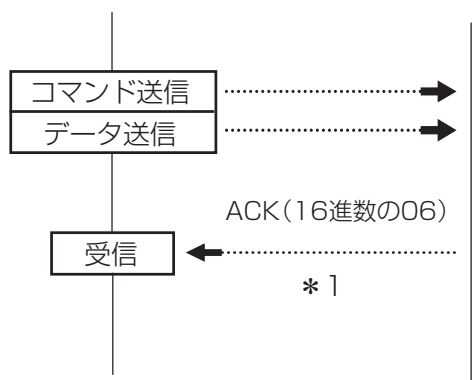
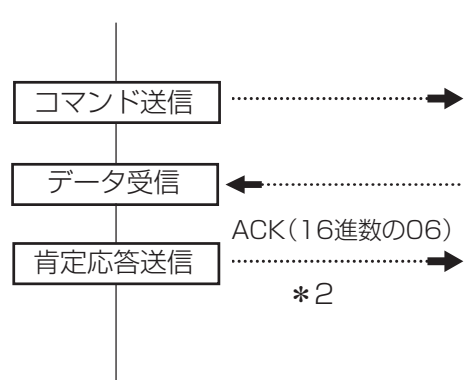
[4] 完全型手順

[2]および[3]の両方の手順をともに行う手順です。

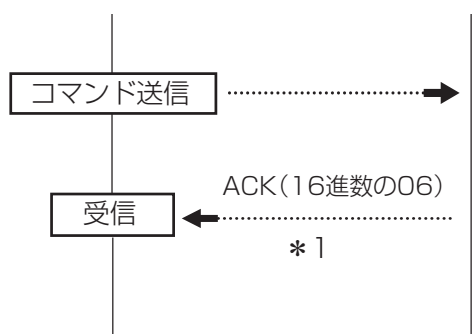
次に、上記の基本手順と完全型手順をコマンドの種類別に説明します。
[2]コマンドACK付加手順と[3]チェックサム付加手順については、完全型手順（3-2）の説明を参照してください。

1 基本手順

■状態設定コマンド

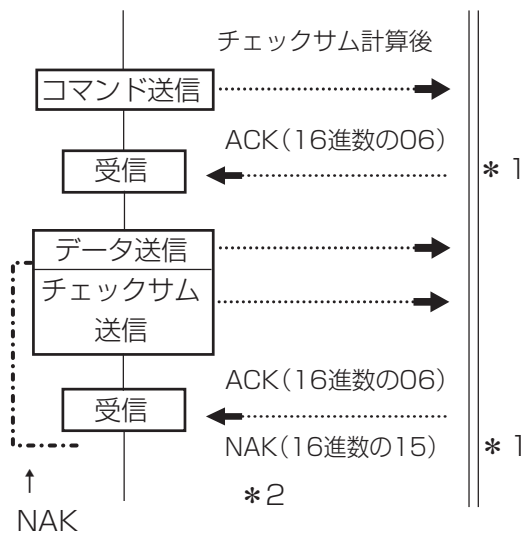
<コンピューター>　<エアロバイク>

■状態収集コマンド

<コンピューター>　<エアロバイク>

■リセットコマンド

<コンピューター>　<エアロバイク>

＊1：　10秒以内にACKが受信できないときはエラーです。
＊2：　データ受信後10秒以内にACKを送信しないときは、エアロバイクは通信エラーになります。

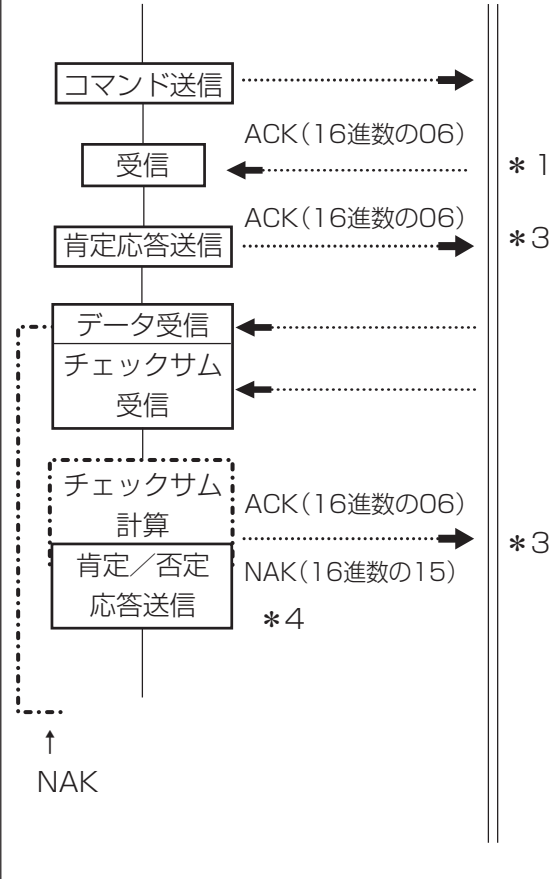
2 完全型手順

■状態設定コマンド

<コンピューター>　<エアロバイク>

■リセットコマンド

基本手順と同じ

■状態収集コマンド

<コンピューター>　<エアロバイク>

＊1：　10秒以内にACKまたはNAKが受信できないときはエラーです。
＊2：　NAKを受信したときは、データエラー(チェックサムエラー)です。1度だけリトライ(再試行)が可能で、2度ともNAKのときはエアロバイクはエラーになります。
＊3：　ACKまたはデータ受信後10秒以内にACK／NAKを送信しないときは、エアロバイクはエラーになります。
＊4：　受信したデータから計算したチェックサムと、受信したチェックサムが等しいときはACKを、異なるときはNAKを返します。NAKを返したときは、1度だけリトライ(再試行)が可能で、2度ともNAKのときはエアロバイクはエラーになります。

ご注意

- コマンドによっては、コマンドACK付加手順やチェックサム付加手順ができないものがあります。制御コマンドリファレンスを参照してください。
- コマンドACK付加手順は、コマンド送信後に返信されるACK、およびそれに対するACK送信(状態収集コマンドのみ)が付加されたものです。
- チェックサム付加手順は、データ送受信の後のチェックサム送受信が付加されたものです。

次のページにチェックサムの計算方法を説明します。

[チェックサム計算方法]

チェックサムは2バイトあり、受信側がデータをチェックするためのものです。計算は次のようにして行います。

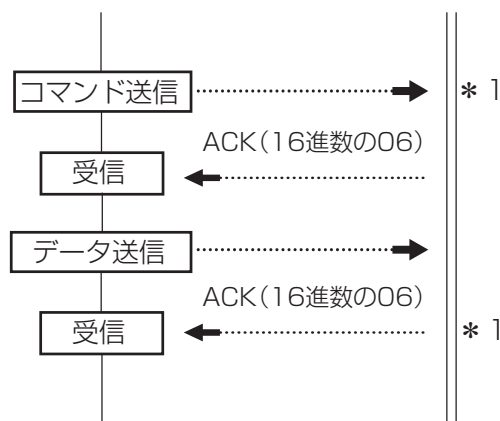
（1）10進数のデータを、各桁に分解して加算します。
例：データが1096のとき　1+0+9+6=16

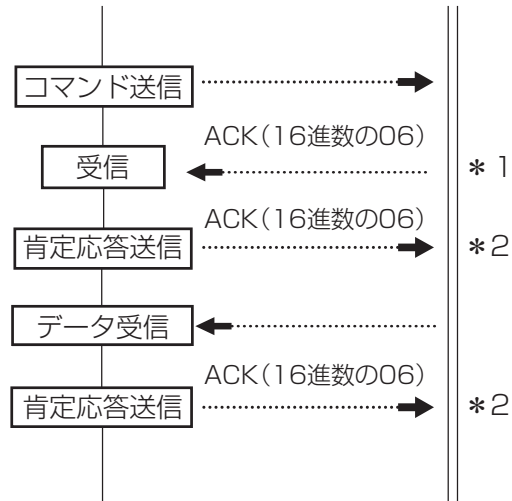
（2）2桁の加算結果を、ASCIIの10進数文字(16進の30から39)に変換します。
例：加算結果が16のとき　“1”　と　“6”
（31H）　（36H）：Hは16進を表わす

（3）送信または受信の順序は、1の桁、10の桁の順番です。
例：チェックサムが16のとき“6”　“1”の順
（36H）　（31H）

3 コマンドACK付加手順

■状態設定コマンド

<コンピューター>　<エアロバイク>

■状態収集コマンド

<コンピューター>　<エアロバイク>

■リセットコマンド

基本手順と同じ

＊1：　10秒以内にACKまたはNAKが受信できないときはエラーです。
＊2：　ACKまたはデータ受信後10秒以内にACKを送信しないときは、エアロバイクはエラーになります。

4 制御コマンド・リファレンス

●コマンドの説明の中で、16進数はHを付けて表わしています。(例：30H、39Hなど)

1 コマンド・リファレンス

コマンド名	コマンド文字	データ長(byte)	チェックサム	データ方向	コマンドACK	参照頁
(状態設定コマンド)						
負荷設定	"W"	3	○	→	←ACK	52
データ表示	"D"	6	○	→	←ACK	53
メッセージ位置設定	"S"	2	○	→	←ACK	54
タイマー操作	"T"	1	×	→	←ACK	55
ブザー音操作	"B"	1	×	→	←ACK	56
回転数範囲設定	"C"	3	○	→	←ACK	57
メッセージ内容表示	"M"	16	×	→	←ACK	63
データコメント表示	"E"	10	×	→	←ACK	64
ファンクションキー意味	"P"	11	×	→	←ACK	65
固定表示指示	"A"	2	×	→	←ACK	66
脈拍表示設定	"I"	3	○	→	←ACK	68
(状態収集コマンド)						
回転数リード	"N"	3	○	←	←ACK ACK→	58
タイマーリード	"X"	4	○	←	←ACK ACK→	59
キー入力状態リード	"K"	2	×	←	×	60
脈拍リード	"H"	3	○	←	←ACK ACK→	67
(リセットコマンド)						
ブザー停止	"F"	−	−	−	−	61
リセット	"R"	−	−	−	−	62

◆チェックサム：チェックサム付加手順で行うときに、チェックサムが必要なものと不要なものを示します。

○：2バイトのチェックサムが必要
×：不必要
−：不必要(データがないコマンド)

◆データ方向：データおよびチェックサムの伝送方向を示します。

→：コンピューターからエアロバイクへ
←：エアロバイクからコンピューターへ
−：データなし

◆コマンドACK：コマンドACK付加手順を行うときに、コマンドをコンピューターが送信した直後のACKの送受信を示します。

←ACK：コマンド送信直後(10秒以内)にエアロバイクからACKが返送
ACK→：エアロバイクからのACK受信後に、コンピューターからエアロバイクへACKの送信が必要
×：コマンドACKなし
−：コマンドACKなし(データがないコマンド)

参考) チェックサムの計算は「3−2 完全型手順」を参照してください。

2　負荷設定コマンド（“W”）

機　能

エアロバイクに対して負荷の設定を行います。

[1] コマンド

●“W”

[2] データ

●負荷設定値（10～400Wまたは19～778kg·cm）＜送信＞

●ASCIIの10進数文字を、次の① ② ③の順序で、エアロバイクへ送信します。

①	②	③
1の桁 (1byte)	10の桁 (1byte)	100の桁 (1byte)

（合計3byte）

（例1）　135Wに設定するとき　　“531”（①35H ②33H ③31H）
（例2）　95Wに設定するとき　　“590”（①35H ②39H ③30H）

ご注意
●最大値を超える値を送信したときは、最大値が設定されます。
●負荷の単位は、エアロバイク電源投入時のメモリースイッチの状態に依存します。エアロバイクのkg·cm／watts／Nm表示で確認できます。
●Nm単位では、小数点1桁までの3桁を送ります。

[3] 伝送手順（基本手順以外）

●コマンドACK付加手順：ACK受信
●チェックサム付加手順：2バイトチェックサム送信

[4] エアロバイクの確認

●パネルの負荷表示部に設定値が表示されます。

3 データ表示コマンド（“D”）

機　能

エアロバイクのパネル内データ表示部に表示するデータの設定と、データコメント用シール位置の表示を行います。

[1] コマンド

●“D”

[2] データ

●データ表示器への数値データと点灯させるデータコメント用シール位置＜送信＞
●ASCIIの10進数文字を、次の① ② ③ ④の順序で、エアロバイクへ送信します。

①	②	③	④	⑤	⑥
1の桁	10の桁	100の桁	1000の桁	小数点位置	シール位置
（1byte）	（1byte）	（1byte）	（1byte）	（1byte）	（1byte）

（合計6byte）

●数値データ：　① ② ③ ④で0～9999の範囲、⑤その小数点の位置を指定。
●ランプ位置：⑥でデータコメント用シール位置を指定。

ご注意
●点灯できるのは1つだけです。新しく点灯指示を送ったときは、それまで点灯していたシール位置は消灯します。
●0～6以外のシール位置を指定したとき、エアロバイクはその数値を無視します。（エラーにはならない）

（例）データが32.5、ランプ位置が6のとき
“523026”
（①35H②32H ③33H ④30H ⑤32H ⑥36H）

[3] 伝送手順（基本手順以外）

●コマンドACK付加手順：ACK受信
●チェックサム付加手順：2バイトチェックサム送信

[4] エアロバイクの確認

●パネルのデータ表示部に設定値が表示され、データ用コメントシール位置が点灯／消灯します。

4 メッセージ位置設定コマンド（“S”）

機　能

メッセージ用シールのメッセージ位置の表示をします。

[1] コマンド

●“S”

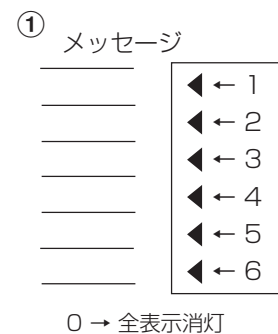
[2] データ

●メッセージ用シール位置と方法<送信>
●ASCIIの10進数文字を、次の ① ② の順序で、エアロバイクへ送信します。

①	②
シール位置（1byte）	方　法（1byte）

（合計2byte）

●シール位置：①でメッセージ用シールのメッセージ位置を指定。
●方法：②で0／1を指定。
1：点滅（フラッシュ）
0：常時点灯

ご注意
●点灯できるのは１つだけです。新しく点灯指示を送ったときは、それまで点灯していたシール位置は消灯します。
●0〜6以外のシール位置を指定したとき、エアロバイクはその数値を無視します。（エラーにはならない）

[3] 伝送手順（基本手順以外）

●コマンドACK付加手順：ACK受信
●チェックサム付加手順：2バイトチェックサム送信

[4] エアロバイクの確認

●パネルのメッセージ用シールのメッセージ位置に対応したマークが点灯／点滅／消灯します。

5 タイマー操作コマンド（“T”）

機　能

エアロバイク内タイマー操作の指示を行います。

[1] コマンド

●“T”

[2] データ

●タイマー操作コード<送信>
●ASCIIの10進数文字①を、エアロバイクへ送信します。

①
操作コード （1 byte）

●操作コード：①で次の0～3を指定します。
　0：タイマーを0にして、停止させる。
　1：タイマーを0にしてから、スタートさせる。
　2：停止しているタイマーをスタートさせる。
　3：一時停止させる。

ご注意
●タイマーの最大値は99分59秒です。
●操作コードに0～3以外を指定したときは、エアロバイクは指示を無視します。（エラーにはならない）

[3] 伝送手順（基本手順以外）

●コマンドACK付加手順：ACK受信
●チェックサム付加手順：付加なし

[4] エアロバイクの確認

●タイマー表示器が指示通りに動作します。

6　ブザー音操作コマンド(“B”)

機　能

エアロバイクから発生するブザー音の操作の指示を行います。

[1] コマンド

●“B”

[2] データ

●ブザー操作コード<送信>
●ASCIIの10進数文字①を、エアロバイクへ送信します。

①
操作コード (1byte)

●操作コード:①で次の0～9を指定します。

0:5秒間連続音(ピー)を発生させる。
1:5秒間断続音(ピッピッピ)を発生させる。
2:5秒間短音長音(ピッピー)を繰り返し発生させる。
3:30rpmのピッチ音を発生させる。
4:40rpmのピッチ音を発生させる。
5:50rpmのピッチ音を発生させる。
6:60rpmのピッチ音を発生させる。
7:70rpmのピッチ音を発生させる。
8:80rpmのピッチ音を発生させる。
9:90rpmのピッチ音を発生させる。

ご注意
●操作コード0～2の5秒間ブザー音を発生途中で、別の5秒間ブザー音に強制的に変更するときは、ブザー音停止コマンド(“F”)指示後に行ってください。
●ピッチ音を別のピッチ音に変更するときは、当コマンドで切り換わります。
●ピッチ音発生中に5秒間ブザー音を指示したときは、5秒間ブザー音終了後にピッチ音が再開されます。
●操作コードに0～9以外を指定したときは、エアロバイクは指示を無視します。(エラーにはならない)

[3] 伝送手順(基本手順以外)

●コマンドACK付加手順:ACK受信
●チェックサム付加手順:付加なし

[4] エアロバイクの確認

●ブザー音が指示通りに発生します。

7 回転数範囲設定コマンド（“C”）

機　能

ペダル回転数の目標値と上限下限の許容値（範囲）を設定します。

[1] コマンド

●“C”

[2] データ

●目標回転数コードと上限下限の許容値ID<送信>
●ASCIIの10進数文字を、次の ①②③の順序で、エアロバイクへ送信します。

①	②	③
回転数コード	上限ID	下限ID
（1byte）	（1byte）	（1byte）

（合計3byte）

●回転数コード：1を次の3～9のコードで目標値を指定します。

0：範囲設定解除　　6：60rpm
3：30rpm　　7：70rpm
4：40rpm　　8：80rpm
5：50rpm　　9：90rpm

上限ID：0～9で指定し、5倍した数値が上限の範囲になります。
上限許容値＝目標回転数＋上限範囲
下限ID：0～9で指定し、5倍した数値が下限の範囲になります。
下限許容値＝目標回転数－下限範囲

ご注意
●指示されたデータで下限許容値が負の値になるときは、指示を無視します。
●回転数コードに0、3～9以外を指定したときは、エアロバイクは指示を無視します。（エラーにはならない）

[3] 伝送手順（基本手順以外）

●コマンドACK付加手順：ACK受信
●チェックサム付加手順：2バイトチェックサム送信

[4] エアロバイクの確認

●回転数が目標範囲からはずれたときに、[速すぎます]または[遅すぎます]表示をメッセージ表示部に表示します。

8　回転数リードコマンド（“N”）

機　能

現在のペダル回転数をエアロバイクから受信します。

[1] コマンド

●“N”

[2] データ

●現在のペダル回転数<受信>
●ASCIIの10進数文字を、次の① ② ③の順序で、エアロバイクから受信します。

①	②	③	
1の桁 （1byte）	10の桁 （1byte）	100の桁 （1byte）	（合計3byte）

（例）95rpmのとき　　“590”（①35H ②39H ③30H）

[3] 伝送手順（基本手順以外）

●コマンドACK付加手順：ACK受信後、ACK送信
●チェックサム付加手順：2バイトチェックサム受信

[4] エアロバイクの確認

●なし

9 タイマーリードコマンド（“X”）

機　能

現在のタイマー値（タイマー操作コマンドでスタートしてからの経過時間）をエアロバイクから受信します。

[1] コマンド

●“X”

[2] データ

●現在のタイマー値<受信>
●ASCIIの10進数文字を、次の① ② ③の順序で、エアロバイクから受信します。

①	②	③	④
秒1の桁 （1byte）	秒10の桁 （1byte）	分1の桁 （1byte）	分10の桁 （1byte）

（合計4byte）

（例）32分8秒のとき　“8023”（①38H ②30H ③32H ④33H）

[3] 伝送手順（基本手順以外）

●コマンドACK付加手順：ACK受信後、ACK送信
●チェックサム付加手順：2バイトチェックサム受信

[4] エアロバイクの確認

●なし

10 キー入力状態リードコマンド(“K”)

機　能

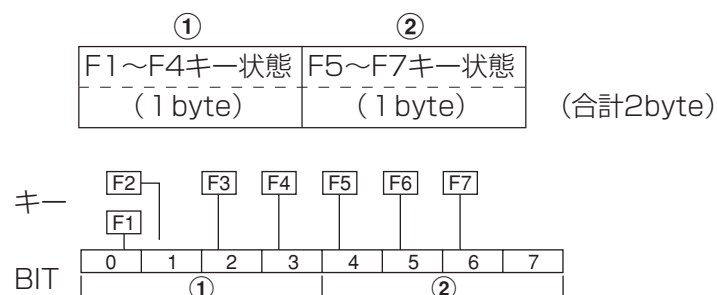
ファンクションキースイッチが押された状態をエアロバイクから受信します。

[1] コマンド

●“K”

[2] データ

●入力キースイッチ状態＜受信＞

●ASCIIの10進数文字を、次の ① ② の順序で、エアロバイクから受信します。

上記のようにキーをビット対応させ、押されたキーのビットが1、押されていないキーのビットは0で、16進表現されます。それの上4ビットと下4ビットを分割し、次の表のように1バイトのASCII文字コードに変換したものをデータとします。(BIT7は常に0)

①②の16進表現	0H	1H	2H	3H	4H	5H	6H	7H
変換ASCII文字 (文字16進表現)	“0” 30H	“1” 31H	“2” 32H	“3” 33H	“4” 34H	“5” 35H	“6” 36H	“7” 37H
①②の16進表現	8H	9H	AH	BH	CH	DH	EH	FH
変換ASCII文字 (文字16進表現)	“8” 38H	“9” 39H	“:” 3AH	“;” 3BH	“<” 3CH	“=” 3DH	“>” 3EH	“?” 3FH

(例)キーＦ4とＦ1が押されたとき　“90”(①39H ②30H)

ご注意 ●エアロバイクは、当コマンドでリードされるまでに押されたキーをすべて記憶しています。リードされると、すべて0(押されていない状態)に戻ります。

[3] 伝送手順(基本手順以外)

●コマンドACK付加手順：付加なし

●チェックサム付加手順：付加なし

[4] エアロバイクの確認

●なし

11 ブザー停止コマンド（“F”）

機　能

ブザーを停止させます。

［1］コマンド

●“F”

［2］データ

●なし

［3］伝送手順（基本手順以外）

●コマンドACK付加手順：付加なし
●チェックサム付加手順：付加なし

［4］エアロバイクの確認

●ブザー音が停止します。

12 リセットコマンド（“R”）

機　能

エアロバイクの設定をすべて無効にし、設定されていない状態に戻します。

ご注意　●回線は接続状態のままです。

［1］コマンド

●“R”

［2］データ

●なし

［3］伝送手順（基本手順以外）

●コマンドACK付加手順：付加なし
●チェックサム付加手順：付加なし

［4］エアロバイクの確認

●ブザー停止、表示は0または消えます。

13 メッセージ内容表示コマンド（“M”）

機　能

メッセージ表示部にメッセージを表示します。

[1] コマンド

●“M”

[2] データ

●メッセージ内容（16文字の英数字とカタカナ）<送信>
●ASCIIの英数字とカタカナで、16文字をエアロバイクへ送信します。

メッセージ内容 （16byte）

●表示は、送られた順番に左から表示します。
●16文字に満たない場合は、スペース（20H）で16文字分をうめてください。

[3] 伝送手順（基本手順以外）

●コマンドACK付加手順：ACK受信
●チェックサム付加手順：なし

[4] エアロバイクの確認

●メッセージ表示部にメッセージ内容を表示します。

14 データコメント表示コマンド(“E”)

機　能

データ表示部の位単表示部にコメントを表示します。

[1] コマンド

●“E”

[2] データ

●位単またはコメント内容(10文字の英数字とカタカナ)<送信>
●ASCIIの英数字とカタカナで、10文字をエアロバイクへ送信します。

メッセージ内容
(10byte)

●表示は、送られた順番に左から表示します。
●10文字に満たない場合は、スペース(20H)で10文字分をうめてください。

[3] 伝送手順(基本手順以外)

●コマンドACK付加手順：ACK受信
●チェックサム付加手順：なし

[4] エアロバイクの確認

●データ表示部にコメント内容を表示します。

15 ファンクションキー意味の表示コマンド（“P”）

機　能

7個のファンクションキーの意味を表示します。

[1] コマンド

●“P”

[2] データ

●ファンクションキー番号と意味（10文字の英数字とカタカナ）<送信>

①	②
番　号	意　味
（1byte）	（10byte）

●番号：①でファンクションキー番号1～7を指定。
●意味：②で①のキーの意味を10文字指定。

[3] 伝送手順（基本手順以外）

●コマンドACK付加手順：ACK受信
●チェックサム付加手順：なし

[4] エアロバイクの確認

●ファンクションキー表示部に意味を表示します。

16 固定表示指示コマンド（“A”）

機　能

決まったメッセージをメッセージ表示部に表示します。

[1] コマンド

●“A”

[2] データ

●表示メッセージ番号と表示方法<送信>
●ASCIIの10進数文字と英数字を次の① ②の順序でエアロバイクへ送信します。

①	②
番　号 （1byte）	方　法 （1byte）

●番号：①でメッセージ番号を指定する。
0：表示を消す
1：「安静」表示
2：「ペダリング開始」表示
3：「ウォーミングアップ」表示
4：「クールダウン」表示
5：「終了」表示
6：「脈拍上限」表示
7：「あと5分」表示
8：「あと3分」表示
9：「あと1分」表示
A：「遅すぎる」表示
B：「速すぎる」表示
●方法：②で0/1を指定。
0：常時点灯
1：点滅

[3] 伝送手順（基本手順以外）

●コマンドACK付加手順：ACK受信
●チェックサム付加手順：なし

[4] エアロバイクの確認

●メッセージ表示部に指示内容を表示します。

17 脈拍リードコマンド(“H”)

機　能

現在の脈拍値をエアロバイクから受信します。

[1] コマンド

●“H”

[2] データ

●ASCIIの10進数文字を、次の① ② ③の順序で、エアロバイクから受信します。

①	②	③
1の桁 (1byte)	10の桁 (1byte)	100の桁 (1byte)

(合計3byte)

(例)125拍のとき　“521”(①35H ②32H ③31H)

[3] 伝送手順(基本手順以外)

●コマンドACK付加手順:ACK受信後、ACK送信
●チェックサム付加手順:2バイトチェックサム受信

[4] エアロバイクの確認

●なし

18 脈拍値表示コマンド(“I”)

機　能

脈拍表示部に脈拍値を表示します。

[1] コマンド

●“I”

[2] データ

●ASCIIの10進数文字を、次の① ② ③の順序で、エアロバイクへ送信します。

①	②	③
1の桁 (1byte)	10の桁 (1byte)	100の桁 (1byte)

(合計3byte)

(例)95拍を表示するとき　“590”(①35H ②39H ③30H)

[3] 伝送手順(基本手順以外)

●コマンドACK付加手順：ACK受信
●チェックサム付加手順：2バイトチェックサム送信

[4] エアロバイクの確認

●脈拍表示部に脈拍値を表示します。
●HRセンサー設定がOFF1の時のみ有効です。

5 エラー処理の概要

エアロバイクのエラー処理には、通信を切断するものと、エラーの発生したコマンドだけを無視するもの、データを修正して処理するものの3種類があります。

[1] 最大値エラー処理

負荷値の設定データが最大値を超えているときの処理です。エアロバイクは最大値を設定し、ACKを返します。エアロバイクは正常な状態を保ち、以降のコマンドの送受も可能です。

[2] データ例外処理

コマンドに続くデータ内に、規定以外のデータ(例外データ)が存在したときに行うエラー処理です。例外データを検出したときは、そのコマンドを無視してACKのみを返します。エアロバイクは正常な状態を保ち、以降のコマンドの送受も可能です。例外データは、各コマンドのデータ説明を参照してください。

ご注意 ●データ長が規定と異なるときは、通信エラーになります。

[3] 通信エラー処理

[1]、[2]以外のエラー発生時の処理で、エアロバイクは回線切断状態になり、「通信エラー」の表示をします。“リセット”キーで接続待ちの状態になります。

6 表示キャラクタ表

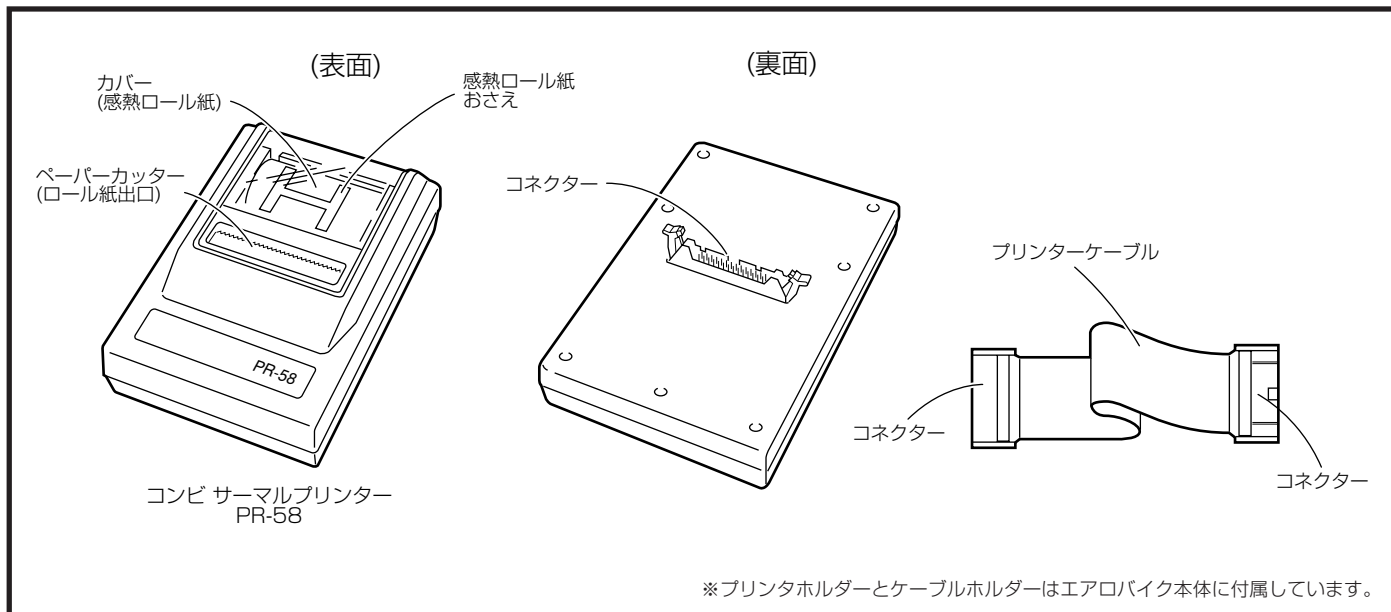
次のコマンドで表示できるキャラクタの表です。

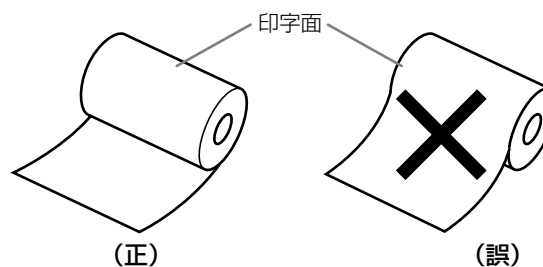
●メッセージ内容表示コマンド(“M”)
●データコメント表示コマンド(“E”)
●ファンクションキー意味の表示コマンド(“P”)

上位4ビット / 下位4ビット	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	A	B	C	D	E	F
0				0	@	P	0	p				ー	タ	ミ		
1			!	1	A	Q	a	q			.	ア	チ	ム		
2			"	2	B	R	b	r			「	イ	ツ	メ		
3			#	3	C	S	c	s			」	ウ	テ	モ		
4			$	4	D	T	d	t			、	エ	ト	ヤ		
5			%	5	E	U	e	u			。	オ	ナ	ユ		
6			&	6	F	V	f	v			ヲ	カ	ニ	ヨ		
7			'	7	G	W	g	w			ァ	キ	ヌ	ラ		
8			(	8	H	X	h	x			ィ	ク	ネ	リ		
9			)	9	I	Y	i	y			ゥ	ケ	ノ	ル		
A 10			*	:	J	Z	j	z			ェ	コ	ハ	レ		
B 11			+	;	K	[	k	{			ォ	サ	ヒ	ロ		
C 12			,	<	L	\	l	|			ャ	シ	フ	ワ		
D 13			.	=	M	]	m	}			ュ	ス	ヘ	ン		
E 14			-	>	N	^	n	→			ョ	セ	ホ	゛		
F 15			/	?	O	_	o	←			ッ	ソ	マ	゜		

プリンター(別売)の取り扱いかた

各部の名称

※プリンタホルダーとケーブルホルダーはエアロバイク本体に付属しています。

感熱紙取り扱い上の注意

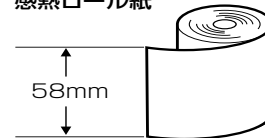
① 感熱ロール紙は紙づまりが発生しないよう、挿入の際に先端を山形にカットしてください。
② 感熱ロール紙は、印字面を間違えて装着すると印字されません。(光沢のある面が印字面です)
③ 折れ曲がったまま感熱ロール紙を使わないでください。紙づまりの原因になります。
④ ロール紙はロール紙ボックス内でたるみすぎないようにしてください。
⑤ 用紙を装着しない状態で、プリント(標準(A) 詳細(AB/CD))キーを押したり、 /STOP ボタンを長時間、押さないでください。プリンターヘッドを傷める恐れがあります。
⑥ 感熱ロール紙は熱化学反応で発色する特殊紙です。高温多湿の場所や、長時間直射日光の当たる場所に保存や放置をしないでください。

●感熱ロール紙には印字面があります。
印字面を底にしてセットします。

⚠ 注意

紙づまりが発生したときは、ロール紙を出口の方向に引っぱり紙を出します。挿入口の方向には引っぱらないでください。破損の原因になります。

感熱ロール紙のお求めについて

PR-58専用感熱ロール紙がなくなりましたら、お買い上げの販売代理店、販売店、または弊社相談窓口までお問い合わせください。
ご注文に当たっては、PR-58専用感熱ロール紙と指定してください。

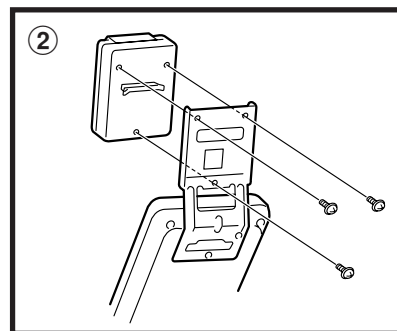
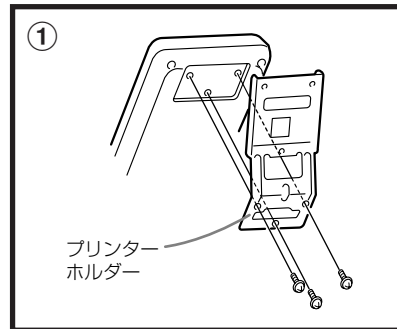
PR-58専用
感熱ロール紙

寸法：（巾）58mm×15m

プリンターの取り付けかた

① プリンターホルダーの取り付け

コントロールボックスのコネクターキャップのネジ3本を取りはずし、プリンターホルダーを取り付けます。（プラスドライバーを使用）

② プリンターの取り付け

プリンターの箱に一緒に入っている3本のネジで、プリンターホルダーにしっかりと取り付けます。

⚠ 注意
接続するときは本体側の電源スイッチを必ずOFFにしておいてください。

③ プリンターケーブルの接続

（1）プリンターケーブルのコネクターをプリンター側のジャックに差し込みます。

（2）反対側のコネクターを、コントロールボックス側のジャックに差し込みます。

④ プリンターケーブルコネクターの差し込みかた

<プリンター側>

（1）コネクターとジャックを正しい向きに合わせます。（図④参照）

（2）コネクターの中心部を強く押し込みます。

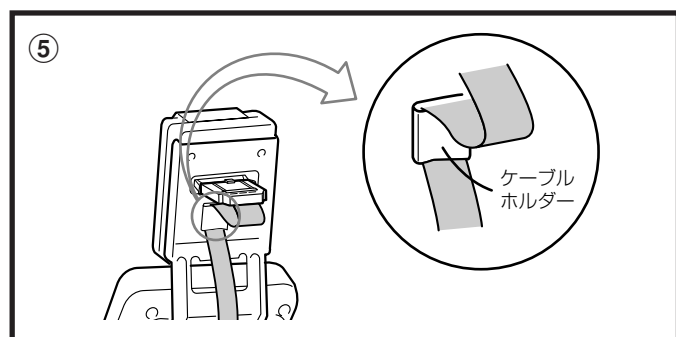
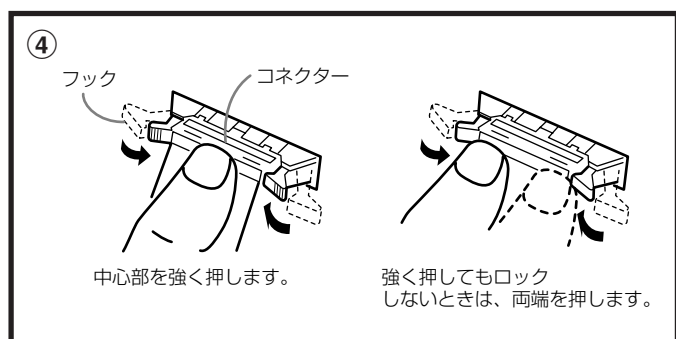
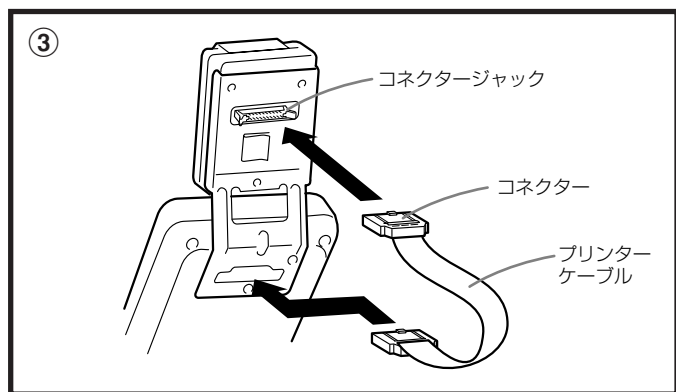
（3）カチッと音がして、フックがコネクターをロックしたことを確認してください。

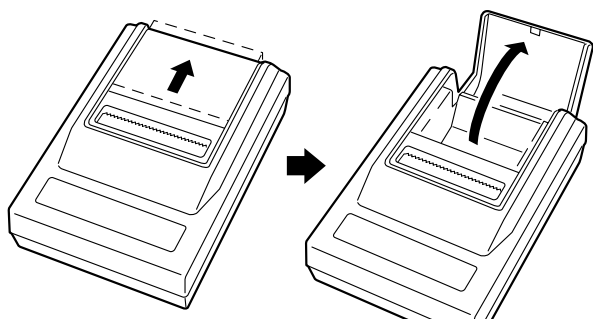
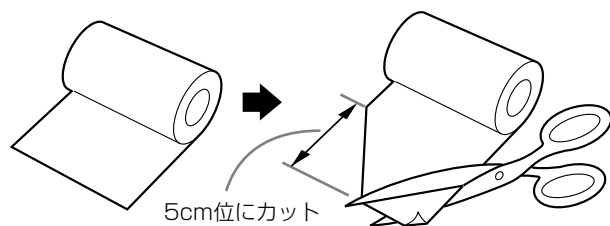
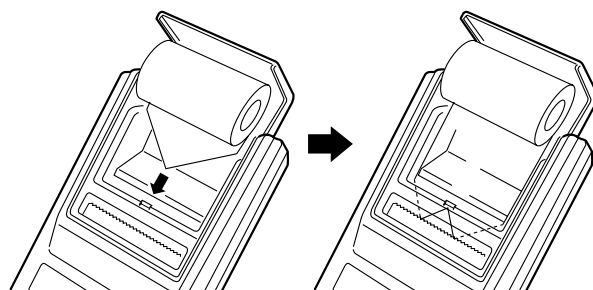
（4）コネクターの中心部を押しても、うまくフックがコネクターをロックしないときは、コネクターの両端を強く押してください。

<コントロールボックス側>

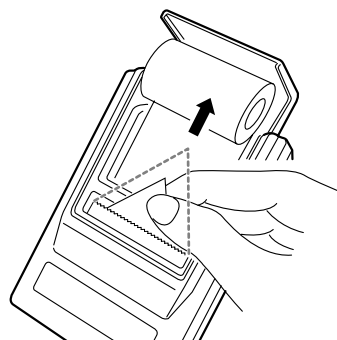
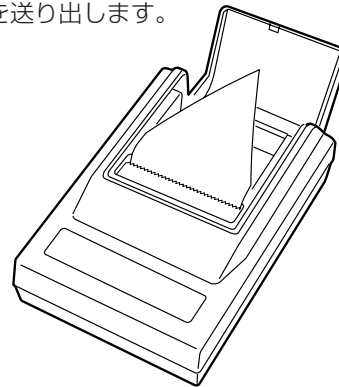
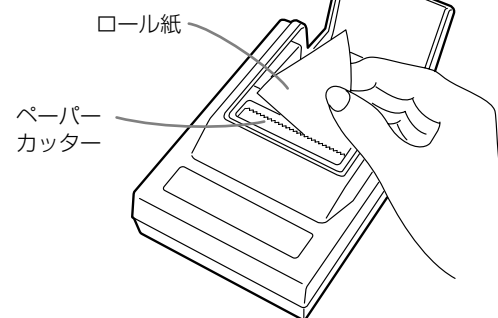
正しい向きに差し込み、ロックしたことを確認してください。

⑤ ケーブルの止めかた

プリンターケーブルがぶらぶらしないように、図のように、ケーブルホルダーにシッカリ止めます。

感熱ロール紙の装着

①図の矢印方向にスライドさせてカバーを開きます。

②ロール紙を、ハサミなどを使って山形にカットします。

③カットしたロール紙の先端を、ロール紙挿入口に差し込み、ロール紙出口に押し出します。

④押し出されたロール紙の先端を、指でつまんで引き出します。

確認

● ロール紙が曲がらないように引き出してください。

⑤本体のコントロールボックスにあるフィードスイッチを押します。1回押すと5mm程度、押し続けると連続して紙を送り出します。

⑥山形にカットした部分をペーパーカッターでカットします。

⑦カバーを閉めます。
カバーを開くときの逆の順序で閉めてください。

プリントアウト例：体力テスト

＜標準＞

```
******ｴｱﾛﾊﾞｲｸ75XL3******
<ﾀｲﾘｮｸ ﾃｽﾄ>
┌------------------------┐
└------------------------┘
ｼﾞｯｼﾋﾞ:
ﾅﾏｴ   :
ｾｲﾍﾞﾂ :              ﾀﾞﾝｾｲ
ﾈﾝﾚｲ  :              28 ｻｲ
ﾀｲｼﾞｭｳ:              65 kg

------------------------
```

項目	プリントアウト
推定最高脈拍数の75%	75%HRmax 142 bpm
推定最高脈拍数の75%における酸素摂取量	V̇O2@75%HRmax 1.873 l/M 28.8 ml/M/kg
推定最大酸素摂取量	V̇O2max 2.984 l/M 45.9 ml/M/kg
推定最高脈拍数の75%における仕事率	PWC75%HRmax 168 W
一般トレーニング値	ｲｯﾊﾟﾝ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞﾁ 134 W
減量トレーニング値	ｹﾞﾝﾘｮｳ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞﾁ 101 W
安静1分間の平均脈拍数	HR(ｱﾝｾｲ) 60 bpm
こぎ始め最初の1分間の平均脈拍数	HR(ｶｲｼ1ﾌﾟﾝ) 63 bpm
ランプ負荷値	ﾗﾝﾌﾟ ﾌｶﾁ 15 W/M
実際にこいだ時間	ﾃｽﾄ ｼﾞｶﾝ 11'59"
直線回帰に使用したデータの数（最後に100拍を越えた時点から75%HRmaxまで）	ｶｲｷﾃﾞｰﾀｽｳ(W-HR) 41
	ｶｲｷｼｷ
負荷と脈拍数の直線回帰式	HR = 0.40WATT + 74.89
負荷と脈拍数の相関係数	(R=0.9988)
負荷と酸素摂取量の直線回帰式	V̇O2= 9.39WATT + 289.58
酸素摂取量と脈拍数の直線回帰式	HR = 0.04V̇O2 + 62.52

```
************************
```

＜詳細＞

```
******ｴｱﾛﾊﾞｲｸ75XL3******
<ﾀｲﾘｮｸ ﾃｽﾄ>
┌------------------------┐
└------------------------┘
ｼﾞｯｼﾋﾞ:
ﾅﾏｴ   :
ｾｲﾍﾞﾂ :              ﾀﾞﾝｾｲ
ﾈﾝﾚｲ  :              28 ｻｲ
ﾀｲｼﾞｭｳ:              65 kg

------------------------

 ｼﾞｶﾝ(M) ﾌｶﾁ(W) ﾐｬｸﾊｸ

     1      0     68
     2     13     80
     3     28     87
           43     94
```

1分ごとの負荷と脈拍数（からこぎから75%HRmaxまで）

※10才～18才はPWC150[W]のみで、HRmax、V̇o2が関係する結果は印字されません。

※ 測定エラーのときは、┌┈┈┐のところにエラーナンバーが表示され、計算不可能な項目はすべて0（ゼロ）となります。

※ 測定開始時点（負荷の上がり始め）からずっと100拍を越えている場合は、推定最大酸素摂取量の結果データ（数値の前）に＊（アスタリスク）マークが印字されます。15ページ参照。

プリントアウト例：トレーニング

＜標準＞

```
******ｴｱﾛﾊﾞｲｸ75XL3******
<ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ>

ｼﾞｯｼﾋﾞ:
ﾅﾏｴ   :
ｾｲﾍﾞﾂ :              ｼﾞｮｾｲ
ﾈﾝﾚｲ  :              45 ｻｲ
ﾀｲｼﾞｭｳ:                 kg

------------------------
```

項目	プリントアウト
ターゲット脈拍範囲（入力値±5拍）	ﾀｰｹﾞｯﾄ ﾐｬｸﾊｸ 98-108 bpm
アラーム用上限脈拍（HRmax-30）	ｱﾗｰﾑ ﾐｬｸﾊｸ 141 bpm
運動時間	ｳﾝﾄﾞｳ ｼﾞｶﾝ 25' 0"
エクササイズ	ｴｸｻｻｲｽﾞ 3.3 Ex
総消費カロリー	ｼｮｳﾋ ｶﾛﾘｰ 111.5 kcal
ごはん:夫婦茶碗女性用（約110g）	ｺﾞﾊﾝ(ﾒｼﾜﾝ)------ 0.6 ﾊｲ
ビール:350ml缶1本	ﾋﾞｰﾙ(350mlｶﾝ)-- 0.7 ﾎﾝ
ハンバーガー:1個（約150g）	ﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰ ------- 0.4 ｺ
砂糖:小さじ1杯強（約5g）	ｻﾄｳ(ｺｻｼﾞ)------- 5.5 ﾊｲ
コーラ:350ml缶1本	ｺｰﾗ(350mlｶﾝ)--- 0.7 ﾎﾝ
ショートケーキ:1個（約75g）	ｼｮｰﾄｹｰｷ -------- 0.4 ｺ
ゆで卵:中1個（約50g）	ﾕﾃﾞﾀﾏｺﾞ -------- 1.5 ｺ
総消費カロリー／運動時間	ｶﾛﾘｰｼｮｳﾋﾘﾂ 4.4 kcal/M

```
************************
```

＜詳細＞

```
******ｴｱﾛﾊﾞｲｸ75XL3******
<ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ>

ｼﾞｯｼﾋﾞ:
ﾅﾏｴ   :
ｾｲﾍﾞﾂ :              ｼﾞｮｾｲ
ﾈﾝﾚｲ  :              45 ｻｲ
ﾀｲｼﾞｭｳ:                 kg

------------------------

 ｼﾞｶﾝ(M) ﾌｶﾁ(W) ﾐｬｸﾊｸ

     1     10     70
     2     21     76
     3     32     81
           43     89
```

1分ごとの負荷と脈拍数（こぎ始めてからクールダウン直前まで）

プリントアウト例：オリジナル

プリントアウト例：マニュアル

評価表

●体力測定により表示された評価値(ワット)をご自分の性別、年令欄の該当する値にはめ込みますと、体力(全身持久力)の水準がわかります。

●体力評価値は、その日の体調によっても差が出ますので、1回ごとの測定結果で一喜一憂なさらず、継続したトレーニングを実行し続ける間に、傾向としてどのように体力の維持または向上がなされているかという目でご覧ください。

全身持久力評価表 (ランプ負荷方式)

■PWC75%HRmaxにおける評価表(19才〜69才)

■男性

■女性

全身持久力評価表（ステップ方式）

■PWC75%HRmaxにおける評価表（19才〜69才）

PWC150評価表/12才〜18才（ランプ/ステップ方式）

■PWC150における評価表（12才〜18才）（参考値）

男子（単位：ワット）			（標準値）		
学生＼評価	1	2	3	4	5
中1（12〜13才）	〜 65	66〜 95	96〜 125	126〜155	156〜
中2（13〜14才）	〜 72	73〜110	111〜 148	149〜186	187〜
中3（14〜15才）	〜 87	88〜120	121〜 153	154〜186	187〜
高1（15〜16才）	〜 78	79〜126	127〜 174	175〜222	223〜
高2（16〜17才）	〜117	118〜147	148〜 177	178〜207	208〜
高3（17〜18才）	〜 77	78〜120	121〜 163	164〜206	207〜

女子（単位：ワット）			（標準値）		
学生＼評価	1	2	3	4	5
中1（12〜13才）	〜52	53〜 76	77〜100	101〜124	125〜
中2（13〜14才）	〜44	45〜 70	71〜 96	97〜122	123〜
中3（14〜15才）	〜63	64〜 83	84〜103	104〜123	124〜
高1（15〜16才）	〜56	57〜 77	78〜 98	99〜119	120〜
高2（16〜17才）	〜58	59〜 80	81〜102	103〜124	125〜
高3（17〜18才）	〜57	58〜 74	75〜 91	92〜108	109〜

「子供の有酸素性作業能力の測定」宮下ら（東京大学教育学部紀要Vol.26 1986）より作表

※「性別・年齢別にみた推定最高心拍数の75%水準での酸素摂取量（$\dot{V}O_2$@75%HRmax）」（体育の科学1993.5）参照

$\dot{V}O_2$ 75%HRmax評価表（19才〜69才）（ランプ/ステップ方式）

■男性

非常に優れている	2.089以上	2.051以上	2.012以上	1.974以上	1.936以上	1.897以上	1.859以上	1.821以上	1.782以上	1.744以上
かなり優れている	2.088〜1.913	2.050〜1.874	2.011〜1.836	1.973〜1.797	1.935〜1.759	1.896〜1.721	1.858〜1.682	1.820〜1.644	1.781〜1.606	1.743〜1.567
優れている	1.912〜1.736	1.873〜1.698	1.835〜1.659	1.796〜1.621	1.758〜1.583	1.720〜1.544	1.681〜1.506	1.643〜1.467	1.605〜1.429	1.566〜1.391
ふつう	1.735〜1.559	1.697〜1.521	1.658〜1.483	1.620〜1.444	1.582〜1.406	1.543〜1.368	1.505〜1.329	1.466〜1.291	1.428〜1.252	1.390〜1.214
劣る	1.558〜1.383	1.520〜1.345	1.482〜1.306	1.443〜1.268	1.405〜1.229	1.367〜1.191	1.328〜1.153	1.290〜1.114	1.251〜1.076	1.213〜1.037
かなり劣る	1.382以下	1.344以下	1.305以下	1.267以下	1.228以下	1.190以下	1.152以下	1.113以下	1.075以下	1.036以下

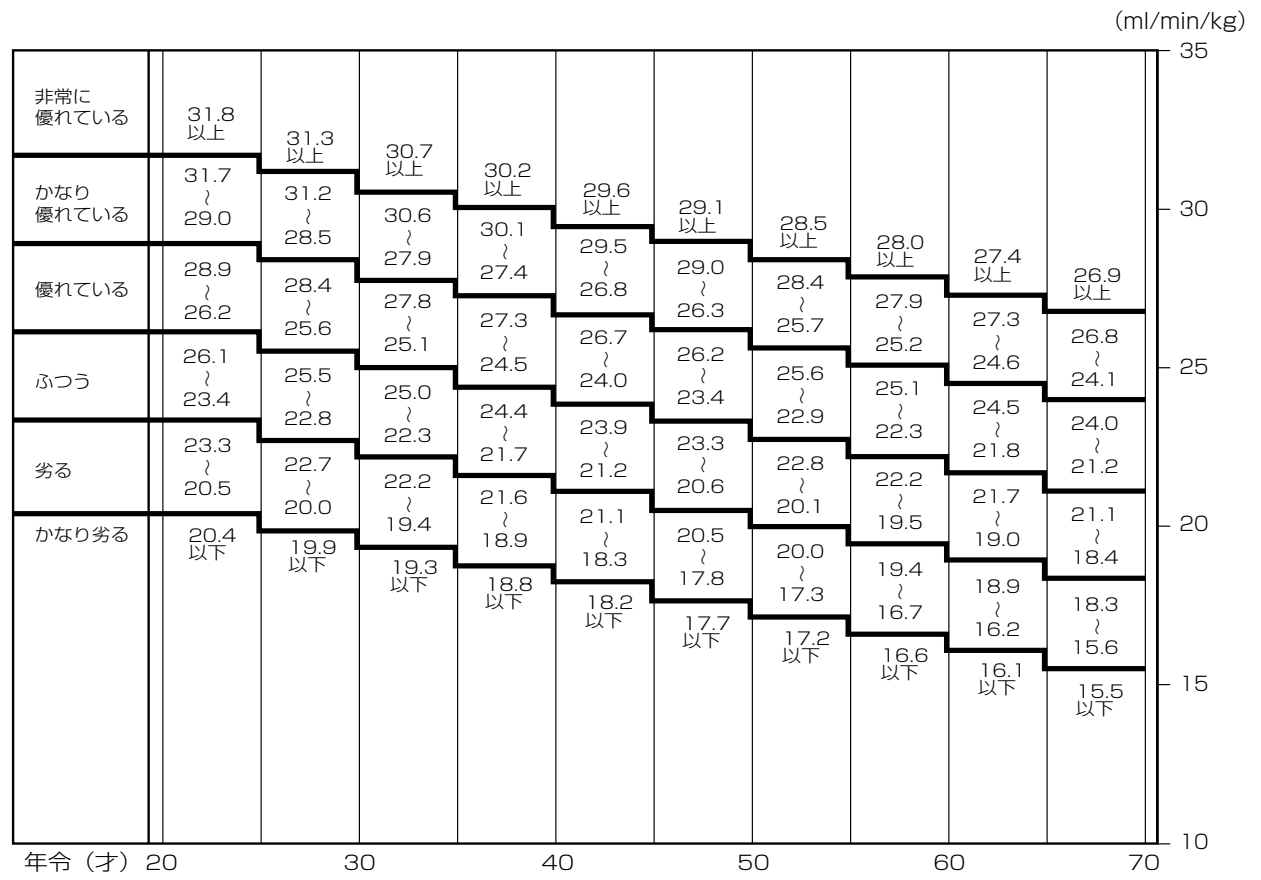
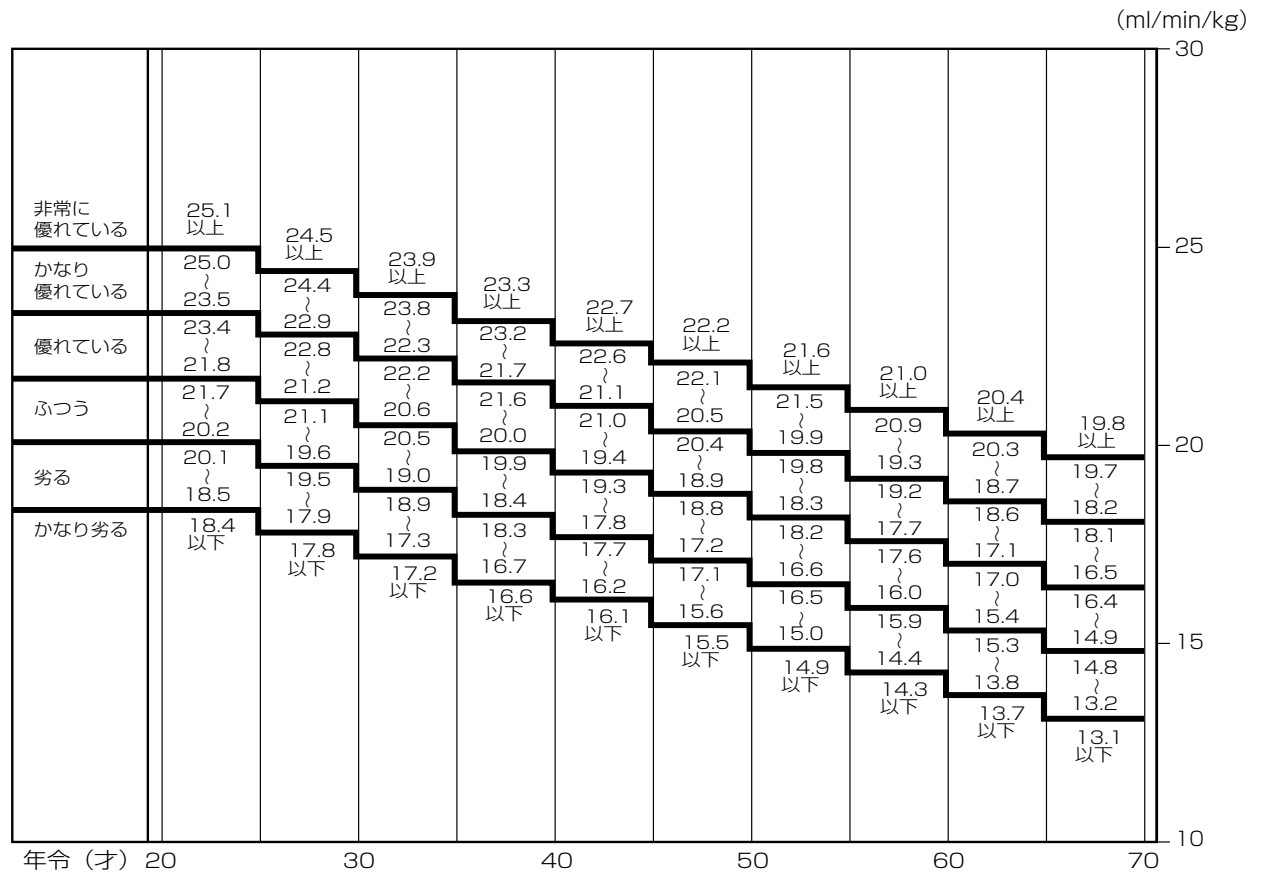
■女性

非常に優れている	1.311以上	1.293以上	1.275以上	1.256以上	1.238以上	1.220以上	1.202以上	1.184以上	1.165以上	1.147以上
かなり優れている	1.310〜1.212	1.292〜1.194	1.274〜1.175	1.255〜1.157	1.237〜1.139	1.219〜1.121	1.201〜1.103	1.183〜1.084	1.164〜1.066	1.146〜1.048
優れている	1.211〜1.113	1.193〜1.095	1.174〜1.076	1.156〜1.058	1.138〜1.040	1.120〜1.022	1.102〜1.003	1.083〜0.985	1.065〜0.967	1.047〜0.949
ふつう	1.112〜1.014	1.094〜0.995	1.075〜0.977	1.057〜0.959	1.039〜0.941	1.021〜0.923	1.002〜0.904	0.984〜0.886	0.966〜0.868	0.948〜0.850
劣る	1.013〜0.914	0.994〜0.896	0.976〜0.878	0.958〜0.860	0.940〜0.842	0.922〜0.823	0.903〜0.805	0.885〜0.787	0.867〜0.769	0.849〜0.751
かなり劣る	0.913以下	0.895以下	0.877以下	0.859以下	0.841以下	0.822以下	0.804以下	0.786以下	0.768以下	0.750以下

(l/min) 1.4 / 1.3 / 1.2 / 1.1 / 1.0 / 0.9 / 0.8 / 0.7

年令（才）20 30 40 50 60 70

V̇O2 75%HRmax（体重割り）評価表（19才〜69才）（ランプ/ステップ方式）

■男性

■女性

V̇o2max（参考値）評価表（19才～69才）（ランプ/ステップ方式）

■男性

評価										
非常に優れている	47.8以上	47.0以上	46.3以上	45.5以上	44.7以上	44.0以上	43.2以上	42.5以上	41.7以上	41.0以上
かなり優れている	47.7～43.5	46.9～42.8	46.2～42.0	45.4～41.3	44.6～40.5	43.9～39.8	43.1～39.0	42.4～38.3	41.6～37.5	40.9～36.8
優れている	43.4～39.3	42.7～38.6	41.9～37.8	41.2～37.1	40.4～36.3	39.7～35.6	38.9～34.8	38.2～34.1	37.4～33.3	36.7～32.6
ふつう	39.2～35.1	38.5～34.4	37.7～33.6	37.0～32.9	36.2～32.1	35.5～31.4	34.7～30.6	34.0～29.9	33.2～29.1	32.5～28.3
劣る	35.0～30.9	34.3～30.2	33.5～29.4	32.8～28.7	32.0～27.9	31.3～27.1	30.5～26.4	29.8～25.6	29.0～24.9	28.2～24.1
かなり劣る	30.8以下	30.1以下	29.3以下	28.6以下	27.8以下	27.0以下	26.3以下	25.5以下	24.8以下	24.0以下

■女性

評価										
非常に優れている	37.1以上	36.4以上	35.7以上	35.1以上	34.4以上	33.7以上	33.0以上	32.4以上	31.7以上	31.0以上
かなり優れている	37.0～34.6	36.3～33.9	35.6～33.3	35.0～32.6	34.3～31.9	33.6～31.2	32.9～30.6	32.3～29.9	31.6～29.2	30.9～28.6
優れている	34.5～32.1	33.8～31.5	33.2～30.8	32.5～30.1	31.8～29.5	31.1～28.8	30.5～28.1	29.8～27.4	29.1～26.8	28.5～26.1
ふつう	32.0～29.7	31.4～29.0	30.7～28.3	30.0～27.7	29.4～27.0	28.7～26.3	28.0～25.6	27.3～25.0	26.7～24.3	26.0～23.6
劣る	29.6～27.2	28.9～26.5	28.2～25.9	27.6～25.2	26.9～24.5	26.2～23.9	25.5～23.2	24.9～22.5	24.2～21.8	23.5～21.2
かなり劣る	27.1以下	26.4以下	25.8以下	25.1以下	24.4以下	23.8以下	23.1以下	22.4以下	21.7以下	21.1以下

修理サービス！ でもその前に

■本体（ご不審な点や、ご使用中に異常が生じたときは、まず次の点をお調べください）

こんなとき	ここを点検してください	なおしかた
本体の電源スイッチをONにしても、操作パネルの液晶画面が消えたままになっている。	●電源プラグが正しく本体と電源コンセント、または予備コンセントに差し込まれていますか。 ●複数台を予備コンセントでつないでいるときに親機の電源コードがはずれていませんか。 ●ヒューズが切れていませんか。	●電源プラグを本体と電源コンセント、または予備コンセントに差し込みます。 ●親機の電源コードを電源コンセントに差し込みます。 ●「ヒューズの交換」（7ページ）を参照して、ヒューズを交換してください。短い期間のうちに再び切れるときは「ご相談窓口」まで連絡してください。
電源スイッチをONにした後、操作パネルの液晶画面に正常な表示が出ない。	●本体の電源スイッチをいったん切った後、間をおかず、すぐにまたスイッチを入れませんでしたか。 ●本体の電源スイッチを切らずに、電源プラグをコンセントに抜き差ししませんでしたか。	●いったん本体の電源を切り、しばらく間をおいてから（5秒以上）、再びスイッチを入れてみてください。
キーを押しても、コンピューターが受け付けない。（次の操作に進まない）	●正しい数値または指定のキーを押しましたか。誤った数値を入力すると、コンピューターが受け付けないことがあります。 ●Ｆの数値キーを押した後、Ｆの確認キーを押しましたか。 ●キーは「ピッ」と音がするまで確実に押しましたか。 ●キーの押し場所が正確でしたか。	●表示画面をよく確認のうえ、正しい数値を入力してください。 ●数値を入力したら、Ｆの確認キーを押してください。 ●キーは確実に押してください。 ●上記以外の場合は、いったん本体の電源スイッチを切り、しばらく間をおいてから（5秒以上）、再びスイッチを入れてみてください。
脈拍数の表示が"0"のままで止っている。あるいは、でたらめの表示をする。または脈拍の検出が正確にとれにくい。	●脈拍センサーのプラグが正しく操作パネルのジャックに差し込まれていますか。 ●脈拍センサーを正しく装着していますか。 ●脈拍センサーのコードやプラグ部分などが傷んでいませんか。	●脈拍センサーのプラグを操作パネルのジャックに確実に差し込んでください。 ●脈拍が正しく検出できるように、「脈拍センサーの取り扱いかた」（9〜11ページ）を参照して、正しく装着してください。 ●「脈拍センサーのチェック」（11ページ）でセンサーチェックをして、エラーの場合、コードやプラグ部分が破損していたら、新しいものとお取り替えください。

■プリンター（オプションプリンター）

こんなとき	ここを点検してください	なおしかた
測定後、プリント（標準、詳細）キーを押しても、データがプリントアウトされない。	●リセットキーを押しましたか。 ●プリンターケーブルのコネクターは、正しく確実に接続されていますか。	●リセットキーを押すと、出力データは消去され、プリントアウトすることができません。 ●プリンターケーブルのコネクターを、正しい向きで確実に接続してください。（71ページ参照）
印字がでたらめに出る。	●プリンターケーブルのコネクターは、正しく確実に接続されていますか。	●プリンターケーブルのコネクターを、正しい向きで確実に接続してください。（71ページ参照）
プリント（紙送り／ストップ）キーを押しても、感熱ロール紙が送られない。	●感熱ロール紙は正しく装着されていますか。 曲がったり、斜めに装着されていませんか。	●感熱ロール紙を正しく装着してください。（72ページ参照）
印字がだぶってしまう。	●感熱ロール紙は正しく装着されていますか。 曲がったり、斜めに装着されていませんか。	●感熱ロール紙を正しく装着してください。（72ページ参照）
プリンターヘッドは動いているが、印字しない。	●感熱ロール紙の装着は、表裏逆になっていませんか。	●感熱ロール紙の裏面には印字できません。光沢のある面が表面です。 感熱ロール紙を装着し直してください。

保証（保証書）・修理サービスについて

■修理サービス

ご使用になって、ご不審な点や、万一、製品に故障や異常を感じたときは、まず「修理サービス！でもその前に」（80ページ）の項や取扱説明書の記載内容をよくお読みのうえ、再度お調べください。それでも異常があるときは、お買い上げ販売店、販売代理店、または当社相談窓口にお知らせください。

ご相談窓口
株式会社 コナミスポーツ＆ライフ フリーダイヤル： 0120-026-573

◆保証（保証書について）

○保証書の保証内容をよくお読みのうえ、大切に保管してください。

○保証内容の詳細については保証書をご覧ください。

◆保証期間経過後、修理を依頼されるとき

○お買い上げ販売店、販売代理店または当社相談窓口にご相談ください。

○修理により、製品機能が維持できる場合は、ご要望により有料で修理いたします。

エアロバイク® 75XLⅢ 保証書

	対象部品	期間(お買い上げ日より)
保証期間	●本体	1年
お買い上げ日	年　月　日	
お客様	ご芳名　　様	
	ご住所〒 電話　（　）	

本書は、本書記載内容（下記記載）で無料修理を行うことをお約束するものです。
お買い上げの日から左記期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、お買い上げの販売店、販売代理店または当社相談窓口にお問い合わせください。

販売店	住所・店名 電話　（　）

※お買い上げ日・お客さま名は、後々のためにお買い上げと同時にご本人がご記入ください。

保　証　規　定

1．保証期間内（お買い上げより1年）に正常な使用状態において、万一故障した場合には無料で修理いたします。
2．保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
　（イ）使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
　（ロ）お買い上げ後の落下などによる故障及び損傷。
　（ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷。
　（ニ）上に記載の対象部品以外の付属品(脈拍センサーなど)は保証対象外です。
　（ホ）本書のご提示がない場合。
　（ヘ）本書にお買い上げ年月日、お客さま名、販売店の記入のない場合。
3．離島及び離島に準ずる遠隔地への出張を行った場合は、出張に要する実費を申し受けます。
4．本書は日本国内においてのみ有効です。
5．本書は再発行いたしませんので紛失しないように大切に保存してください。

○この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買い上げの販売店、販売代理店、または当社相談窓口にお問い合わせください。

○保証期間経過後の修理について詳しくは上記「修理サービス」をご覧ください。

※イヤーセンサー、ペダル(ストラップ付)、ペダルストラップ、サドル、ハンドルグリップは消耗品です。

株式会社 コナミスポーツ＆ライフ
本社／〒140-0002　東京都品川区東品川4-10-1

製品仕様

●寸法	： 長さ 984mm、幅(ハンドル幅) 558mm、 高さ(最低) 1134mm〜(最高) 1307mm (プリンターを除く)
●サドル高さ調整	： (最低) 795mm〜(最高) 1061mm
●負荷装置	： アウタロータ型渦電流制御方式 10〜400W
●中央処理装置	： 16ビットCPU
●脈拍センサー	： 赤外光による光電脈波検出方式のイヤーセンサー
●表示器	： バックライト付きモノクロ液晶(320×240ドット)
●シリアルインターフェイス	： RS-232C規格に準拠
●使用電源	： AC100V、50/60Hz
●定格消費電力	： 55W(最大)
●予備コンセント	： AC 100V、5A(エアロバイク75XLⅢを7台まで接続可能)
●質量	： 約52kg
●使用温度・湿度条件	： 15℃〜35℃、20%〜80%(ただし、結露しないこと)
●適応身長・体重	： 140cm〜185cm、20kg〜135kg
●材質／ボディカバー ハンドルポスト	： カイダック(アクリル変性塩化ビニール樹脂)
サドルポスト	： 鋼管(クロムメッキ処理)
●プリンター (オプションプリンター)	： サーマルプリンター PR-58(コンビウェルネス製) 感熱ロール紙 5.8cm×1500cm、黒発色

• イヤーセンサー、ペダルストラップは消耗品です。

※製品仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがあります。

USBモジュールの仕様について(USBモデルのみ)

本製品(USBモデルのみ)に付属しているUSBモジュールは、機器の仕様により使用できるUSBメモリーの、メモリー容量や対応ファイルシステムなどに制限があります。USBメモリーの選定の際には下記の仕様をご参照ください。また、詳細につきましては当社「ご相談窓口」までお問い合わせください。
また、USBメモリーの製造メーカーや機種によっては相性問題が発生することがあります。誠に勝手ではありますが、そのような相性問題によって動作に不具合が生じた場合であっても、当社ではその責を負うことはできませんので、ご理解とご了承をお願いいたします。

●対応フラッシュデバイス	： USB Mass Storage Class Device
●対応USB規格	： USB1.1 及び USB2.0
●対応ファイルシステム	： FAT16 及び FAT32 (FAT32を推奨)

部品の保有期間について

当社では本製品の補修用性能部品(製品の機能を維持するために必要な部品)を、製造打ち切り後、最低5年間保有しています。
この部品保有期間を修理可能な期間とさせていただきます。保有期間が経過した後も、故障個所によっては修理可能な場合がありますので、「ご相談窓口」にご相談ください。

操作手順早見表

体力テスト
（P12参照）
トレーニング
（P19参照）
オリジナル
（P25参照）
マニュアル
（P28参照）
通信制御モード
（オンラインモード）
（P39参照）
○電源スイッチをONにします。
○リセットキーを押します。
○脈拍センサーを耳たぶにはさみます。
○電源スイッチをONにします。
○リセットキーを押します。
○必要により、脈拍センサーを耳たぶにはさみます。
コントロールシステムやパソコンなどと接続してから電源をONにします。
体力テストを選びます。
トレーニングを選びます。
オリジナルを選びます。
マニュアルを選びます。
脈拍を確認する。
脈拍センサーを使用するときは、耳たぶをよくもみ、脈拍センサーを耳たぶにはさみます。
性別を入力します。
性別を入力します。
プロトコルを選びます。
負荷値を入力します。
係員の指示に従って、ペダルをこいでください。
年令を入力します。
年令を入力します。
※プロトコルを変更するときには、パターンを編集します。
体重を入力します。
目標脈拍を入力します。
必要により上限脈拍を入力します。
体力テストプロトコルを変更します。
（ランプ負荷方式のみ）
運動時間を入力します。
必要によりピッチ音を変更します。
スタートキーを押します。
スタートキーを押して、運動を始めます。
※1分間の安静
※1分間のからこぎ
任意に負荷を増減する。
測定が始まります。
ストップキーを押します。
○電子音と画面表示でクールダウン（1分間）。
○終了音でクールダウン終了。
○リセットキーを押す。
終了音で運動終了です。